چاپ چهار

اشو



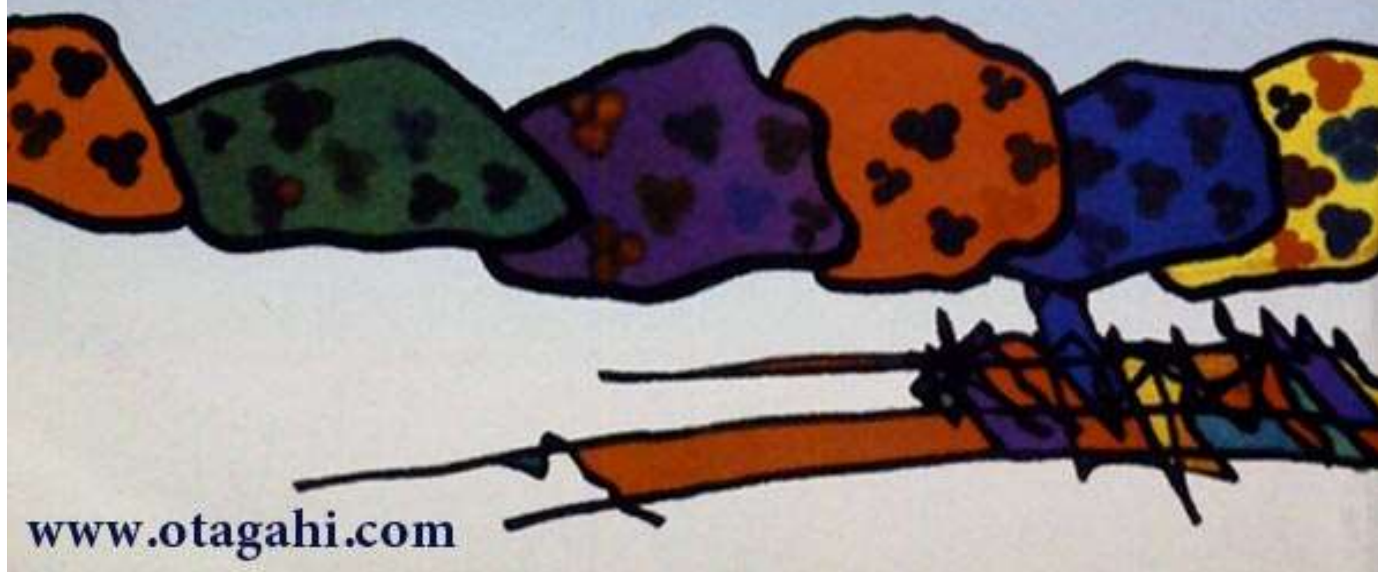
اولین و آخرین رهایی

راهنمای عملی مدیتیشن

مجموعه‌ای
از سخنان و تعالیم
آچاریا
عارف معاصر هندی

ترجمه: فرشید قهرمانی

دانلود کلیه کتابها اشو از کانال تلگرام @bhagwan_osho



The first and the last freedom

اولین و آخرین رهایی

راهنمای عملی مدیتیشن

مجموعه ای از سخنان و تعالیم ارزشمند (آچاریا) اشو

Translator: Farshid Ghahremani – ترجمه: فرشید قهرمانی

اطلاعات نسخه تایپ شده: نشر آویزه / چاپ چهارم 1383 (چاپ اول 1379) / 2200 نسخه

این کتاب با کمک و حمایت مالی عاشقین آگاهی و اشو تهیه و تقدیم میگردد به تمام علاقه مندان راه روشنگری

تاریخ انتشار بر روی سایت:

1390/04/29 – July 20, 2011

بخش 1

مدی تیشن چیست؟

مشاهده روح مدی تیشن

مدی تیشن یک سفر است سفری پرماجرا به دنیای ناشناخته ها عجیب ترین سفری که می توان تصور کرد.

مدی تیشن فقط «بودن» است، بدون اینکه کاری انجام دهیم بی عملی محض بدون گذر هرگونه فکری از ذهن و عدم وجود هیجانات شما فقط هستید و این احساسی بسیار خوشایند به انسان می دهد.

هنگامی که انسان هیچ عملی انجام نمی دهد احساس سروری غیر قابل تصور وجود او را فرا می گیرد. این احساس سرور از کجا می آید؟ از هیچ جا و در عین حال از همه جا، هیچ سبب و علتی برای این احساس وجود ندارد زیرا تمام هستی از کیفیتی ساخته شده است که «سرور» نام دارد.

هنگامی که شما نه در لایه بدن و نه در سطح ذهن هیچ کاری انجام نمی دهید، هنگامی که تمامی فعالیت ها متوقف می شود و شما فقط هستید... همین بودن مدی تیشن است. مدی تیشن چیزی نیست که آن را انجام دهید یا آن را تمرین کنید تنها باید آن را تجربه کنید و بچشید.

هرگاه زمانی پیدا می کنید که فقط می توانید «باشید» انجام هر عملی را متوقف کنید. فکر کردن نیز به نوعی انجام دادن کاری است، تمرکز کردن نیز به همین صورت. حتی اگر برای یک لحظه هیچ کاری انجام ندهید و در بی عملی محض در هسته مرکزی وجود خود در آرامش کامل بسر برید وارد حالت مدی تیشن شده اید و اگر یک بار چنین وضعیتی را تجربه کنید خواهید توانست تا هر زمان که دوست دارید در آن باقی بمانید و در نهایت می توانید برای مدت بیست و چهار ساعت شبانه روز در این حالت باشید.

یک بار که متوجه شدید چگونه می توانید وجود خود را در حالتی آرام و بدون تنش نگاه دارید، آرام آرام خواهید توانستحتی در حال انجام کارهای مختلف نیز هوشیاری و آگاهی خود را به گونه ای حفظ کنید که وجودتان دچار هیچ گونه تنشی نشود. البته این قسمت دوم مدی تیشن است- در بخش اول باید یاد گرفت که چگونه فقط «بود» و سپس یاد می گیریم چگونه در حال انجام کارهای کوچک مثل تمیز کردن زمین و یا دوش گرفتن هوشیار و آگاه باقی بمانیم و در مرکز وجود خویش باشیم. در این صورت خواهیم توانست کارهای پیچیده تری را نیز با همین آگاهی انجام دهیم. برای مثال هم اکنون که من در حال سخن گفتن با شما هستم هیچ خدشه ای به کیفیت مدی تیشن در من وارد نمی شود. می توانم به صحبت کردن ادامه دهم بدون اینکه کوچکترین تنشی در هسته مرکزی وجودم به وجود آید. این هسته همواره در حالت سکوت کامل است.

بنابراین مدی تیشن به هیچ وجه در تقابل با عمل کردن و فعال بودن نیست. مدی تیشن به این معنی نیست که باید از زندگی فرار کرد. مدی تیشن نوع جدیدی از زندگی کردن را به شما می آموزد؛ در این حالت شما مرکز گردباد حوادث و تغییرات زندگی اطراف خود خواهید بود.

زندگی شما درگذر خواهد بود، حتی با شدت بیشتر- با لذت شفافیت و خلاقیتی بیشتر- و در عین حال شما کاملاً از آن جدا هستید و هیچ وابستگی ای ندارید، تنها مشاهده کننده ای بر فراز تپه هایی دوردست که به سادگی هرآنچه در حال اتفاق افتادن در اطراف است را تماشا می کند.

شما فاعل و انجام دهنده نیستید بلکه تنها شاهدی هستید که به تماشا کردن ادامه می دهید. این نکته سرّ اصلی مدی تیشن است که تنها شاهدی باقی بمانید.

در این حالت انجام شدن فعالیت ها و کارها خود به خود و بدون هیچ گونه مشکلی صورت می پذیرد: خود کردن هیزم کشیدن آب از چاه ...می توانید کارهای کوچک و بزرگ را به همان صورت قبل انجام دهید؛ تنها یک چیز ممنوع است و آن این است که نباید به هیچ وجه حالت «در مرکز بودن» خود را از دست دهید.

این آگاهی و این حالت مشاهده باید همواره در شما به صورت واضح و شفاف باقی بماند در آیین یهود فرقه ای از عرفان وجود دارد که هاسیدیسم[1] نام دارد. بنیانگزار این فرقه فردی بود به نام «بال شم»[2]. او واقعاً فردی عجیب و غریب بود. هر نیمه شب هنگامی که همه چیز کاملاً آرام و ساکت بود او به کنار رودخانه بنشیند و بدون اینکه کاری انجام دهد تنها به مشاهده درون خویش بپردازد و مشاهده کننده درونی خود را نظاره کند. یک شب هنگامی که در حال بازگشت به خانه اش بود از جلوی قصر فردی ثروتمند گذشت؛ اتفاقاً نگهبان این قصر نیز در مقابل درایستاده بود.

نگهبان بسیار شگفت زده بود. زیرا هرشب دقیقاً در همین ساعت این مرد از همین مسیر می گذشت. نگهبان نتوانست جلوی کنجکاوی خود را بگیرد و از او پرسید:

-ببخشید که مزاحم شما می شوم ولی من دیگر نمی توانم جلوی کنجکاوی خود را بگیرم، می توانم از شما بپرسم که شغلتان چیست؟ چرا هر شب به کنار رودخانه می روید؟ چندین بار من شما را تا کنار رودخانه تعقیب کردم و واقعاً متعجب شدم چون شما بدون اینکه کاری انجام دهید ساعتها کنار رودخانه می نشینید و در همین ساعت به منزل خود بازمی گردید.

«بال شم» در پاسخ گفت:

-من هربار که شما مرا تعقیب می کردید متوجه این موضوع شدم زیرا شب بسیار ساکت است و می توانستم صدای پای شما را بشنوم ولی تنها شما نیستید که نسبت به من کنجکاو هستید زیرا من نیز واقعاً کنجکاو هستم که شغل شما چیست؟

نگهبان پاسخ داد:

-شغل من؟ من یک نگهبان ساده هستم.

بال شم گفت:

1 . Hassidism
2 . Baal shem

-خدای من شما باعث شدید من متوجه شغل خودم شوم. من هم یک نگهبان هستم.

نگهبان گفت:

- ولی من متوجه نیستم، هنگامی که شما کنار رودخانه روی ماسه ها نشسته اید از چه چیزی نگهبانی می کنید؟

بال شم در پاسخ گفت:

- درواقع اندکی تفائت میان شغل من و شما وجود دارد شما نگهبان چیزی در دنیای بیرون هستید ولی من نگهبان نگهبان درونی خود هستم و دائماً مواظب او می باشم. من «خودم» را مشاهده می کنم و این تلاشی است که تمام مدت عمر در حال ادامه آن هستم.

نگهبان گفت:

- ولی این شغل عجیبی است، چه کسی به شما حقوق می دهد؟

بال شم پاسخ داد:

- این کار شادی و لذتی غیر قابل تصور دارد و اصلاً احتیاجی به حقوق ندارد. تنها یک لحظه از این شادی بسیار بیشتر از تمامی گنجینه های این دنیا ارزش دارد.

نگهبان گفت:

- خیلی عجیب است من تمام مدت زندگی ام یک نگهبان بوده ام ولی هرگز چنین تجربه ای را نداشته ام. فردا شب من هم همراه شما خواهم آمد لطفاً به من آموزش دهید چگونه این کار را انجام دهم. من می دانم که چگونه مواظب باشم فکر می کنم تنها باید سمت و جهت آگاهی و مشاهده عوض شود.

کل مسأله تنها یک گام است و آن یک گام عوض کردن جهت مشاهده و ابعاد آن است. ما یا به دنیای بیرون توجه می کنیم و یا می توانیم چشمان خود را از دنیای بیرون فرو ببندیم و اجازه دهیم تمام آگاهی ما به

سوی درون مرکزیت بیابد. در زندگی عادی و روزمره آگاهی ما مشغول هزار و یک چیز در دنیای بیرون است. فقط لازم است ارتباط آگاهی با دنیای بیرون را قطع کنیم و اجازه دهیم در خودش استراحت کند و آرامش یابد و به این صورت به مقصد رسیده ایم.

هسته اصلی و روح مدی تیشن این است که آموزش ببینیم چگونه مشاهده کنیم. صدایی می آید... شما در حال شنیدن آن هستید در این حال موضوع یعنی صدا وجود دارد و شما که در حال شنیدن آن هستید؛ نمی توانید شاهدی پیدا کنید که در حال مشاهده هردوی اینها یعنی صدا و شما باشد. ولی در وجود شما شاهدی هست که هردو را مشاهده می کند. این پدیده ای است بسیار ساده. شما در حال تماشا کردن درختی هستید؛ شما اینجا هستید و درخت نیز آنجاست، ولی آیا می توانید چیز دیگری را نیز ببینید؟ شما در حال تماشا کردن یک درخت هستید و در عین حال شاهدی در وجود شما هست که شما را در حال تماشا کردن درخت، مشاهده می کند.

مشاهده کردن، مدی تیشن است. آنچه مشاهده می کنید اصلاً اهمیتی ندارد، می توانید درختان را تماشا کنید، می توانید رودها را مشاهده کنید یا ابرها را و یا بچه هایی را که در حال بازی کردن هستند. مشاهده کردن مدی تیشن است. آنچه که مشاهده می کنید مهم نیست؛ موضوع مشاهده اصلاً اهمیتی ندارد.

کیفیت مشاهده کردن- کیفیت آگاه و هوشیار بودن- چیززی است که مدی تیشن نامیده می شود.

یک نکته را همیشه به خاطر داشته باشید: مدی تیشن یعنی آگاهی و هر کاری با آگاهی انجام شود مدی تیشن است. خودِ کاری که انجام می شود اهمیتی ندارد بلکه مهم کیفیتی است که با آن، کار خود را انجام می دهید قدم زدن می تواند یک مدی تیشن باشد اگر آگاه و هوشیار قدم بزنید. نشستن می تواند مدی تیشن باشد اگر همراه با آگاهی باشد. گوش دادن به آواز پرندگان اگر با آگاهی همراه باشد، مدی تیشن است. حتی گوش دادن به سر و صدای درونی ذهن شما نیز اگر هنگام گوش دادن آگاه و هوشیار باقی بمانید می تواند یک مدی تیشن باشد. کل مسأله ایت است که زندگی شما نباید در خواب و رویا باشد. در این صورت هر آنچه بکنید مدی تیشن است.

اولین گام در آگاهی، مشاهده بدن خودتان است، سپس آرام آرام از هر حرکت و از هر وضعیت بدن خود آگاه و هوشیار خواهید شد. همینطور که آگاهی شما افزایش می یابد، معجزه ای شروع به اتفاق افتادن می کند و خیلی از کارهایی که قبلاً عادت داشتید انجام دهید به سادگی حذف خواهند شد؛ بدن شما آرامش بیشتری تجربه خواهد کرد و هماهنگی بیشتری را در آن احساس می کنید. آرامش عمیقی بر بدنتان حاکم خواهد شد و موسیقی درونی ظریفی در آن شروع به نواخته شدن می کند.

گام دوم، آگاه شدن از افکارتان است. افکار شما بسیار ظریف تر از بدنتان می باشند و البته خطرناک تر هم هستند. هنگامی که از افکار خود آگاه می شوید بسیار شگفت زده خواهید شد که در درونتان چه می گذرد. اگر هرآنچه از ذهنتان می گذرد را در برگه ای ثبت کنید، هنگامی که دوباره آن را مرور کنید بسیار تعجب خواهید کرد. باور کردن اینکه موارد نوشته شده بر روی کاغذ آن چیزی است که از ذهنتان می گذرد غیرممکن است.

تنها به مدت ده دقیقه آنچه از ذهنتان می گذرد را بر روی کاغذی یادداشت کنید- پس از خواندن آن متوجه می شوید که چه ذهن دیوانه ای دارید! به علت عدم وجود آگاهی این دیوانگی دائماً به صورت یک «زیرجریان» درون ما در حال گذر است. این دیوانگی هرآنچه انجام می دهید را تحت تأثیر قرار می دهد و بر هرآنچه انجام نمی دهید نیز تأثیر می گذارد. یعنی بر همه چیز تأثیر می گذارد و برایند کل آن زندگی شما خواهد بود! این دیوانگی که در دررون شماست باید متحول شود. معجزه آگاهی این است که برای این تحول نیازی نیست کاری انجام دهید جز اینکه آگاه و هوشیار باقی بمانید. خود پدیده مشاهده کردن این دیوانگی آن را تغییر می دهد. به آهستگی این دیوانگی ناپدید می شود و افکار شما شروع به تبعیت از یک الگوی خاص می کنند؛ دیگر اغتشاش و آشوبی در افکارتان مشاهده نمی کنید بلکه افکارتان بیشتر هماهنگ خواهند شد و آرامشی ژرف بر وجودتان حاکم می شود. هنگامی که بدن و ذهن شما در آرامش باشند متوجه خواهید شد که آنها هماهنگ با یکدیگر عمل می کنند و درواقع پلی میان آنها وجود دارد. در این صورت آن دو در دو جهت مختلف حرکت نمی کنند.

برای اولین بار هماهنگی میان ذهن و بدن به وجود خواهد آمد و این هماهنگی کمک شایانی برای برداشتن گام سوم می کند: آگاه شدن از احساسات و هیجانات.

این ظریف ترین لایه وجودی شما و مشکل ترین آن است ولی اگر بتوانید از افکار خود آگاه شوید با این مرحله تنها یک قدم فاصله خواهید داشت. کمی آگاهی بیشتر مورد نیاز است که احساسات و هیجانات شما ظاهر شوند. هنگامی که شما از تمامی این سه لایه در هماهنگی کامل با یکدیگر عمل کنند، نوای این هماهنگی به گوش شما خواهد رسید- در این صورت مرحله چهارم اتفاق می افتد که چیزی نیست که شما بتوانید خود آن را انجام دهید. این مرحله خود به خود اتفاق می افتد. در واقع این مرحله هدیه ای سات برای کسانی که سه گام قبلی را کامل برداشته اند.

چهارمین مرحله آگاهی نهایی است که باعث می شود انسان کاملاً بیدار و روشن شود. در این مرحله انسان از آگاهی خود آگاه می گردد. در این مرحله است که انسان تبدیل به «بودا» می شود. در این مرحله است که انسان به اشراق می رسد و تنها انسان هایی که به اشراق رسیده اند و می دانند این مرحله چیست. بدن لذت را می شناسد، ذهن شادی را تجربه می کند، دل خوشحالی را درک می کند و فقط افرادی که در مرحله چهارم قرار دارند می دانند سرور و بهجت چیست. سرور درونی هدف سیر و سلوک عرفانی است و آگاهی جاده ای است که به این مقصد می رسد.

نکته مهم این است که شما آگاه و هوشیار به مشاهده ادامه دهید و به این ترتیب آرام آرام شاهد درونی شما ثابت و پایدار می شود و تغییر و تحولی درونی در شما صورت می گیرد. در این حالت آنچه مورد مشاهده قرار می دادید ناپدید می شود و برای اولین بار خود «شاهد» موضوع «مشاهده» می شود و شما به مقصد نهایی می رسید.

شکوفا شدن مدی تیشن

مدی تیشن مربوط به کشور هندوستان نیست بلکه تنها یک فن است. مدی تیشن به نوعی یک رشد و تکامل است؛ رشد و تکاملی در تمام ابعاد زندگی شما. مدی تیشن چیزی نیست که بتوان آن را به آنچه هستید اضافه کرد، تنها زمانی مزه آن را خواهید چشید که دچار تحولی اساسی شوید. مدی تیشن شکوفایی است، رشد است. رشد و تکامل همیشه برای یک کلیت اتفاق می افتد و کیفیتی نیست که به چیزی اضافه شود. شما باید به سوی مدی تیشن رشد کنید و متکامل گردید.

سکوت ژرف

معمولاً برداشت عمومی از سکوت برداشتی منفی است؛ خلأ و نبود سر و صدا. این برداشت نادرست به این علت عمومیت دارد که افراد بسیار کمی سکوت حقیقی را چشیده اند. تمام آنچه دیگران به عنوان سکوت تجربه کرده اند فقط «نبودن صدا» بوده است ولی سکوت پدیده ای است کاملاً متفاوت که مثبت است. سکوت خلأ نیست سکوت لبریز شدن از نوایی است که تاکنون آن را نشنیده اید. سکوت رایحه ای خوش است که تابه حال به مشامتان نخورده است سکوت نوری زیباست که تنها با چشمان درونی قابل رؤیت است.

سکوت به هیچ وجه پدیده ای تخیلی نیست، بلکه کاملاً واقعی است. سکوت واقعیتی است که همیشه در همه کس موجود بوده است- ولی چون ما هرگز به درون توجهی نداشته ایم از وجودش غافل مانده ایم. دنیای درونی شما مزه و رنگ و بوی خاص خودش را دارد و آن سکوت محض است؛ سکوتی جاودان. تاکنون سر و صدایی اضافی در این دنیا وجود نداشته است و تا ابد نیز در سکوت باقی خواهد ماند. هیچ کلمه ای قابلیت توصیف این دنیا را ندارد و فقط خود شما به آن دسترسی دارید.

هسته مرکزی وجود شما همان مرکز گردباد حوادث است هرآنچه در اطراف این هسته رخ می دهد تأثیری بر آن نمی گذارد. و آن همیشه در سکوت باقی می ماند. روزها؛ سالها، قرنها و حتی زندگی ها می گذرند و

لی سکوت جاودان درون شما به همان شکل اولیه دست نخورده باقی می ماند- همان موسیقی بدون صدا، همان رایحه روحانی و همان جاودانگی همیشگی.

این سکوت کیفیتی نیست که شما مالک آن باشید؛ بلکه آن مالک شماست، حتی در برابر این سکوت دیگر شمایی نیز وجود ندارد زیرا حضور شما نیز باعث مزاحمت خواهد بود.

این سکوت به قدری پر و غنی است که در مقابل آن هیچ کس وجود ندارد، حتی شما این سکوت برای شما حقیقت عشق و هزاران چیز دیگر به ارمغان می آورد.

حساس تر شدن

مدی تیشن میزان حساسیت شما را بالا می برد با مدی تیشن خویشاوندی و تعلق خود را به جهان بیشتر احساس می کنید. این جهان از آن ماست؛ ما اینجا غریبه نیستیم ما به طور غریزی به هستی تعلق داریم. ما بخشی از هستی هستیم؛ ما «قلب» هستی هستیم.

با مدی تیشن شما به قدری حساس می شوید که حتی یک پر علف برایتان اهمیتی فوق‌العاده پیدا می کند. با این حساسیت بالا درک خواهید کرد که این پر علف برای هستی همان اهمیت بزرگترین ستاره را دارد در واقع هستی بدون این پر علف کمتر از آن چیزی است که هم اکنون است این پر کوچک علف در کل هستی کاملا منحصر به فرد است و هیچ چیز دیگر نمی تواند جای آن را بگیرد.

این حساسیت بالا باعث آفرینش دوستی های جدیدی خواهد شد – دوستی با درختان پرندگان حیوانات کوهها رودها اقیانوس ها و حتی ستارگان. با رشد عشق زندگی انسان غنی تر خواهد شد زیرا با رشد عشق دوستی رشد می کند.

عشق رایحه خوش مدی تیشن

در صورتی که مدی تیشن کنید دیر یا زود «عشق» را خواهید چشید در صورتی که عمیقا مدی تیشن کنید دیر یا زود احساس خواهید کرد که عشقی عمیق در وجودتان شروع به جوشیدن کرده است که قبلا هرگز آن را تجربه نکرده اید – کیفیتی جدید در وجود شما – دروازه ای جدید که شروع به گشوده شدن کرده است شما تبدیل به شعله ای خواهید شد که مایلید هرچه دارید با دیگران شریک شوید.

اگر عمیقا عشق بورزید به تدریج متوجه خواهید شد که عشقتان بیشتر و بیشتر کیفیت مدی تیشن را پیدا می کند سکوتی ظریف وارد وجودتان می گردد افکار مغشوشتان شروع به ناپدید شدن می کند فاصله هایی از سکوت بوجود می آیند ...! و شما به ژرف های وجود خود دسترسی پیدا می کنید.

عشق ورزیدن در صورت قرار گرفتن در مسیر درست به انسان کیفیت مدی تیشن را اعطا می کند.

مدی تیشن در صورت قرار گرفتن در مسیر درست به انسان کیفیت عشق ورزیدن را ارزانی می دارد شما به عشقی نیاز دارید که زاییده مدی تیشن باشد نه محصول ذهن این همان عشقی است که من دائما از آن صحبت می کنم.

میلیون ها زوج در این دنیا زندگی و وانمود می کنند که عاشق یکدیگر هستند البته آنها فقط این طور وانمود می کنند پس چگونه می توانند حقیقتا شاد باشند؟ تمام انرژی آنها در حال هدر رفتن است آنها سعی می کنند چیزی از این عشق مصنوعی بدست آورند ولی عشق مصنوعی هیچ سودی برای آنها ندارد. به همین علت است که احساس خستگی یکنواختی غرغر کردن بهانه گرفتن و دعواهای دائمی بین عشاق چیزی عادی است.

آنها تلاش می کنند کاری غیرممکن انجام دهند زیرا می خواهند از عشق خود پدیده ای جاودان و همیشگی بسازند ولی نمی توانند زیرا عشق آنها محصول ذهن است و ذهن هرگز نمی تواند محصولی جاودان داشته باشد.

اولین کار این است که وارد مدی تیشن شوید زیرا عشق واقعی زاییده مدی تیشن است – عشق رایحه خوش مدی تیشن است مدی تیشن همانند یک گل است گل نیلوفری با هزار گلبرگ اجازه دهید این گل شکوفا شود اجازه دهید مدی تیشن شما را وارد ابعاد بی ذهنی و بی زمانی کند و ناگهان متوجه خواهید شد که این بوی خوش شروع به گسترده شدن است تنها در این صورت عشق جاودان و همیشگی خواهد بود و بدون قید و شرط شامل همه کس می شود در این صورت عشق معطوف به شخص خاصی نخواهد بود زیرا عشق حقیقی نمی تواند این گونه باشد عشق حقیقی به صوت یک رابطه نیست بلکه کیفیتی است که گرداگرد شما را می گیرد و هیچ کاری با شخص خاصی ندارد شما شروع به عشق ورزیدن می کنید زیرا شما تبدیل به عشق شده اید در این صورت عشق جاودان و همیشگی باقی خواهد ماند این بوی خوش عشق گرداگرد یک بودا یک زرتشت و یک مسیح وجود دارد.

این نوعی کاملا متفاوت از عشق است زیرا کیفیت آن به کلی متفاوت است.

مهر و شفقت

بودا مهر و شفقت را عشق همراه با مدی تیشن تعریف کرده است هنگامی که عشق شما فقط آرزویی برای داشتن دیگری نیست هنگامی که عشق شما فقط یک نیاز نیست و هنگامی که عشق شما شریک بودن و سهیم شدن است هنگامی که عشق شما نیازی به جبران و تلافی ندارد و آماده است تا فقط ببخشد – ببخشد تا لذتی که در بخشیدن وجود دارد بچشد – در این صورت مدی تیشن را به آن اضافه کنید و بوی خوشی که محصول طبیعی آن است همه جا را فرا خواهد گرفت این مهر و شفقت است و مهر و شفقت والاترین پدیده ای است در هستی وجود دارد.

روابط جنسی در مرحله حیوانی قرار دارند عشق در مرحله انسانی است و مهر و شفقت کاملا روحانی است و روابط جنسی در لایه فیزیکی اتفاق می افتد عشق در لایه روان و مهر و شفقت در لایه معنویت روی می دهد.

شادی پایدار و بی دلیل

ناگهان بدون هیچ دلیلی احساس شادی خاصی می کنید در زندگی همیشه علتی برای شادی انسان وجود دارد شما پولی را که به آن احتیاج داشته اید بدست آورده اید و به خاطر آن احساس شادی می کنید یا خانه ای زیبا خریده اید و خوشحال هستید ولی این شادی ها خیلی پایدرار نیستند آنها موقتی و گذرا می باشند و نمی توانند برای مدتی طولانی دوام داشته باشند.

در صورتی که شادی شما به علت چیزی بوجود آمده باشد دیر یا زود ناپدید خواهد شد این شادی ماندگار نیست و هنگامی که از بین رود شما را در غم و اندوه باقی می گذارد ولی نوع کاملا متفاوتی از شادی وجود دارد که بدون هیچ دلیلی ناگهان آن را احساس می کنید هرگز دلیل آن را پیدا نمی کنید و اگر کسی از شما سوال کند: چرا اینقدر شاد هستید؟ نمی توانید پاسخی به او بدهید.

من نمی توانم چرا شاد هستم هیچ دلیلی وجود ندارد خیلی ساده همین است که هست همچنین هیچ لطمه ای به این شادی وارد نمی شود هرچه اتفاق بیافتد این شادی ادامه خواهد داشت این شادی همیشه در شما وجود دارد شما ممکن است جوان یا پیر باشید ولی شادی همیشه هست هنگامی که شما شادی‌یی را کشف کنید که همیشه پایدار باقی بماند یعنی اگر شرایط تغییر کند و همچنان دست نخورده باقی بماند به اشراق یا بودا شدن نزدیک شده اید.

شعور قابلیت پاسخ دادن

شعور به معنی قابلیت پاسخ گفتن و عکس العمل نشان دادن است زندگی پدیده ای پویا و در تغییر است بنابراین باید همیشه آگاه باشید و بدانید از شما چه چیزی می طلبد انسان باهوش براساس موقعیتی که در

آن قرار دارد با مسائل برخورد می کند و انسان احمق براساس عکس العمل های از قبل پیش‌بینی شده از طرف چه کسانی توصیه شده باشند انسان احمق از اینکه به خودش وابسته باشد می ترسد در حالی که انسان آگاه کاملا به خودش وابسته است و براساس بینش خویش عمل می کند او بوجود خویش اطمینان و اعتماد دارد او خودش را دوست دارد و به خودش احترام می گذارد.

شعور و آگاهی از کف رفته را می توان دوباره کشف کرد و تنها راه دوباره کشف کردن آن مدی تیشن تمام موانعی که بر سر راه هوش و آگاهی شما وجود دارد را نابود می کند و از میان بر می دارد. درواقع عملکرد مدی تیشن به نوعی نفی کننده است. مدی تیشن سنگ هایی که راه جوشش چشمه درونی هوش و شعور شما را سد کرده اند از میان بر می دارد.

هرکس دارای قابلیت های بسیاری به صورت بالقوه است ولی باید موانع موجود از سر راه این قابلیت ها برداشته شود تا به مرحله فعلیت برسند.

آگاهی و شعور رهایی یافتن از تمامی قید و بندهاست و اینکه دوباره هرگز گرفتار آنها نشویم. آگاهی تنها از راه مدی تیشن قابل کشف شدن است زیرا تمامی بندها تنها در بعد ذهنی وجود دارند و خوشبختانه نمی توانند عمیقتر به درون وجود شما رخنه کنند این موانع نمی توانند وجود شما را آلوده سازند و تنها ذهن را آلوده می سازند. در صورتی که بتوانید از ابعاد ذهن خارج شوید از تمامی انواع قید و بندها نیز رهایی می یابید و دیگر به آخر راه رسیده اید. مدی تیشن به شما راه رهایی از ابعاد ذهن را می آموزد.

هنگامی که شما بدون درگیری با ذهن آگاهانه آن را مشاهده می کنید و تنها یک شاهد هستید شعور خود را دوباره کشف نموده اید. در این صورت هر چه تاکنون بر شما رفته است را خنثی کرده اید و کاملاً از بند آن آزاد شده اید. در این زمان است که شما حقیقتاً فردی آزاد و رها و انسانی واقعی هستید. در این حالت تمامی افق ها از آن شماست.

شعور و آگاهی به همراه خود آزادی و رهایی می آورد.

تنهایی؛ طبیعت خودتان

تنهایی به مثابه گل نیلوفری است که در قلب شما شکوفا می شود. تناهیی پدیده ای مثبت و سازنده است. تنهایی شادی ای است که چون شما فضای خودتان را دارید و واقعاً خودتان هستید به وجود می آید.

مدی تیشن یعنی شاد بودن هنگامی که تنها هستید... هنگامی که انسان چنین قابلیتی را در وجود خویش کشف کند و دیگر برای شاد بودن وابستگی ای به کسی چیزی یا شرایط خاصی نداشته باشد، احساس زنده بودن خواهد کرد. این شادی چیزی است که متعلق به شماست و ارتباطی با روز، شب، جوانی، پیری، سلامتی یا بیماری ندارد. حتی پس از مرگ نیز این شادی از آن ماست زیرا آن چیزی نیست که به واسطه دنیای بیرونی به وجود آمده باشد. این شادی کیفیتی است که از درون شما می جوشد. این شادی ماهیت طبیعی خود شماست.

سفر درونی سفری است به سوی تنهایی محض، در این سفر هیچ کس دیگری نمی تواند شما را همراهی کند شما هرگز نمی توانید هسته مرکزی وجود خود را با کس دیگری سهیم باشد، حتی عزیزترین فرد در زندگی تان. هنگامی که شما به درون می روید تمام ارتباط خود با دنیای بیرون را قطع می کنید. در واقع در این زمان دنیای بیرون برای شما ناپدید می شود.

عارفان حقیقی جهان را تنها یک سراب خوانده اند، نه به این علت که واقعاً وجود ندارد بلکه به این دلیل که برای مراقبه کنندگانی که به دنیای درون سفر می کنند دنیای بیرون محو و ناپدید می شود. سکوت دنیای درون به اندازه ای ژرف و عمیق است که هیچ سر و صدایی نمی تواند به آن نفوذ کند. تنهایی مدی تیشن به اندازه ای عمیق است که ورود به آن واقعاً شهامت و جرأت می طلبد. ولی از همین تنهایی است که سرور پدیدار می شود و از همین تنهایی است که خداوند درک و تجربه می شود. هیچ راه دیگری وجود ندارد و هرگز وجود نداشته است تنهایی خود را جشن بگیرید، فضای پاک و خالص درون خود را جشن بگیرید و به این صورت نوایی بسیار خوشایند از قلب شما برخواهد خاست. این نوا، نوای آگاهی و مدی تیشن است. آواز

پرنده ای است که در دوردست می خواند. هنگامی که این پرنده می خواند منظورش شخص خاصی نیست او می خواند زیرا قلبش مالامال از آواز است؛ ابر می بارد زیرا پر است از باران گلبرگ های گلها باز می شوند و هوا را عطرآگین می کنند زیرا آکنده از بوی خوشند... ولی هرگز منظور آنها شخص خاصی نیست.

اجازه دهید تنهایی شما به یک رقص تبدیل شود.

خود واقعی تان

مدی تیشن چیزی نیست مگر وسیله ای برای آگاه کردن شما از خود واقعی تان- که توسط شما خلق نشده و کیفیتی است که شما آن هستید؛ با آن به دنیا آمده اید و تنها لازم است دوباره آن را کشف کنید. هنگامی که انسان خود واقعی اش را کشف کند دیگر هیچ کس نمی تواند او را استعمار کند و از او بهره برداری نماید، دیگر کسی نمی تواند به او دستور دهد و او مطاع محض باشد. در صورتی که انسان خود واقعی اش را کشف کند بر اساس نور درونی خودش زندگی می کند و زندگی او زیبایی غیر قابل تصوری خواهد داشت.

آنطور که من درک می کنم تقریباً همه در موقعیت های اشتباه قرار دارند. کسی که می توانسته یک پزشک موفق باشد هم اکنون نقاش است و کسی که قابلیت آن را داشته که نقاش خوبی باشد حالا یک پزشک است. به همین علت کل جامعه دچار هرج و مرج شده است. علت اصلی این است که هرکس توسط دیگران هدایت و راهبری شده است و هیچ کس به واسطه بینش درونی خودش مسیر زندگی اش را انتخاب نکرده است.

مدی تیشن به شما کمک می کند بینش درونی خود را وسعت و قدرت ببخشید. هنگامی که چنین اتفاقی می افتد کاملاً آگاه خواهید شد که «چه چیز» شما را راضی و به شما کمک می کند تا شکوفا گردید. این چیز هرچه باشد برای افراد مختلف متفاوت است زیرا هرکس موجودی کاملاً منحصر به فرد است.

http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar

بخش 2

دانش مدی تیشن

شیوه های مختلف مدی تیشن

تکنیک های مختلف مدی تیشن به علت استوار بودن بر پایه های علمی می توانند کمک شایانی به ما بکنند. با استفاده از این تکنیک ها از حیران شدن و سردرگمی نجات پیدا می کنید و در صورتی که از این تکنیک ها آگاهی نداشته باشید برای رسیدن به مقصد سفری طاقت فرسا و طولانی خواهید داشت.

با کمک یک استاد و با استفاده از این تکنیک هازمان و انرژی زیادی زا ذخیره خواهید کرد. گاهی اوقات فقط در طیچند ثانیه ممکن است به پیشرفتی نایل شوید که رسیدن به آن در صورت عدم به کار بستن رهنمودهای استاد عمرها به طول می انجامد. در صورتی که از تکنیک مناسب و درستی استفاده کنید پیشرفت شما بسیار گسترده تر و باشتاب تر از حد تصورتان خواهد بود. این تکنیک ها هزاران سال است که به کار گرفته می شوند. آنها توسط یک نفر ابداع نشده اند، بلکه توسط افراد مختلف و به مرور زمان کشف و متکامل شده اند.

تک تک شما مطمئناً به مقصد می رسید زیرا انرژی حیات در وجود شما در صورتی که مانعی بر سر راهش نباشد به سوی والاترین قله ها پیش می رود. حتی بدون کمک هیچ فرد دیری نیز هریک از شما بالاخره به مقصد خواهید رسید ولی در این صورت لازم است راهی بسیار طولانی را بپیمایید و این سفر بسیار طاقت فرسا و خسته کننده خواهد بود.

تمامی این تکنیک ها می توانند به شما یاری برسانند ولی دقت داشته باشید که آنها خود مدی تیشن نیستند بلکه در واقع تیرهایی هستند در تاریکی انداخته می شوند.

ناگهان روزی هنگامی که در حال انجام کاری هستید متوجه خواهید شد که تنها نظاره گر هستید هنگام انجام یک مدی تیشن ناگهان روزی فرا می رسد که مدی تیشن انجام می شود ولی شخصی که آن را انجام می دهد دیگر شما نیستید در آن زمان شما ساکت و آرام تنها نظاره گر هستید. تنها در آن لحظه است که مدی تیشن حقیقتاً اتفاق افتاده است در آن لحظه آن تکنیک خاص دیگر نه مانعی برای شما خواهد بود و نه می تواند به شما کمکی بیش از این بکند می توانید از این تکنیک در صورت علاقه باز هم استفاده کنید. درست مثل یک تمرین ولی دیگر نیازی به آن ندارید- زیرا مدی تیشن حقیقی خود اتفاق افتاده است.

مراقبه کردن یعنی نظاره گر بودن خود مدی تیشن به هیچ وجه در یک تکنیک خاص نمی گنجد! ممکن است این نکته باعث سردرگمی شما شود که چرا با وجود اینکه مدی تیشن در یک تکنیک خاص نمی گنجد من از شما می خواهم تکنیک های مختلف استفاده کنید.

در مرحله نهایی مدی تیشن یک درک و اگاهی است ولی برای رسیدن به این مرحله بسیار دور از شما قرار دارد نیاز به تکنیک های مختلف دارید این مرحله به صورت پنهان در همه شما وجود دارد ولی در عین حال بسیار دور از شماست با این وجود حتی دقیقاً در همین مرحله نیز می توانید به آن دست یابید. ولی به علت عملکرد ذهنتان دسترسی به آن برایتان ممکن نیست در همین لحظه دسترسی به این آگاهی ناب ممکن و در عین حال غیر ممکن است تکنیک های مختلف باعث ایجاد پلی بر روی این شکاف خواهند شد.

بنابراین در ابتدا این تکنیک ها مدی تیشن هستند ولی در پایان مسخره به نظر می رسند. زیرا دیگر این تکنیک ها مدی تیشن نیستند.

مدی تیشن کیفیتی کاملاً متفاوت از بودن است مدی تیشن با هیچ چیز هیچ کاری ندارد.

با تلاش کردن شروع کنید

تکنیک های مدی تیشن به نوعی انجام دادن کاری است زیرا در این تکنیک ها به شما توصیه می شود اعمال خاصی را انجام دهید- حتی انجام دادن مدی تیشن نیز انجام دادن نوعی کار است حتی در سکوت نشستن نیز به نوعی انجام دادن کاری است و حتی انجام ندادن هیچ کار نیز خود نوعی فعالیت است بنابراین به طریقی مصنوعی تمامی تکنیک های مدی تیشن نوعی فعالیت است ولی در عین حال اگر عمیق تر بنگریم و در این تکنیک ها موفق شویم خواهیم توانست به بی عملی برسیم.

فقط در ابتدای کار است که انجام این تکنیک ها نوعی تلاش کردن به نظر می رسد ولی اگر در آنها موفق شوید این سعی و تلاش ناپدید خواهد شد و گونه ای بی تلاشی و خودبخودی پدید می آید. در صورتی که در این تکنیک ها موفق شوید دیگر هیچ نیازی به هیچ تلاشی از طرف شما نخواهد بود درست مانند نفس کشیدن که نیاز به تلاش کردن ندارد. ولی در ابتدا لازم است کوشش کنید زیرا ذهن قادر نیست کاری انجام دهد که همراه با تلاش کردن نباشد.

در آیین ذن توصیه فراوانی بر بی تلاشی شده است، استادان به سالکان سفارش می کنند:« فقط بنشینید بدون اینکه کاری انجام دهید » و سالکان برای انجام آن تلاش می کنند. البته غیر از تلاش کردن چه کاری دیگری می توان کرد؟!

در ابتدا باید سعی کرد ولی فقط ابتدای راه است که چنین است باید دائماً این نکته را در خاطر داشته باشید که لازم است از مرحله کوشش کردن فراتر بروید. باید لحظه ای فرا برسد که دیگر شما هیچ کاری درباره مدی تیشن انجام نمی دهید؛ و ناگهان چنین لحظه ای رخ می دهد در چنین لحظه ای شما هیچ کاری انجام نمی دهید و تنها کاملاً هوشیار و آگاه هستید.

تمامی تکنیک ها به شما کمک می کنند تا به این لحظه بی عملی برسید. تغییر تحول و درک درونی هرگز از طریق تلاش کردن به دست نمی آید زیرا تلاش کردن نوعی تنش است. با کوشش کردن انسان نمی تواند

به طور کامل در آرامش و راحتی قرار بگیرد زیرا تلاش به نوعی مانع آرامش است. با داشتن چنین پیش زمینه ای در ذهن خود خواهید توانست به تدریج تلاش کردن را رها کنید.

www.oshods.com

این تکنیک ها ساده هستند

چیزهای ساده خیلی برای ذهن ما جذابیت ندارند. اگر تکنیک های مدی تیشن خیلی ساده باشند ممکن است به نظر مسخره بیایند. ممکن است ذهنتان به شما بگوید:« این شیوه های ساده نمی توانند به شما کمکی بکنند این شیوه ها بسیار ساده هستند و برای رسیدن به مقامات معنوی چگونه چنین تکنیک های ساده ای می توانند به شما یاری برسانند؟»

یک نکته را همیشه در نظر داشته باشید- نفس همیشه علاقه مند به موارد سخت و پیچیده است زیرا تنها در این موارد است که درگیری و چالش وجود دارذ و نفس اجازه عرض اندام پیدا می کند و در صورتی که بتوانید بر این پیچیدگی چیره شوید احساس غرور و رضایت می کند. نفس هرگز علاقه ای به موارد ساده و معمولی ندارد. اگر دوست دارید برای نفس خود چالش به وجود آورید آن را مشغول چیزی پیچیده کنید. هرچه کاری که می کنید مشکل تر و پیچیده تر باشد نفس شما احساس آسایش بیشتری خواهد کرد.

به دلیل سادگی این تکنیک ها هیچ گونه جذابیتی برای ذهنتان ندارد این نکته را به خاطر داشته باشید که هرآنچه برای نفس شما خوشایند باشد کمکی به پیشرفت معنوی تان نخواهد کرد.

ابتدا تکنیک خوب را درک کنید

یک بار من داستانی را درباره یک پزشک پیر و باتجربه شنیدم. روزی یکی از همکاران این پزشک به او تلفن کرد و از او پرسید:

- یکی از بیماران من در وضعیت بسیار خطرناکی است و من واقعاً نمی دانم چه بکنم؛ او یک توپ بیلیارد را بلعیده و تقریباً در حال خفه شدن است. من واقعاً نمی دانم چه کاری از دستم ساخته است.

پزشک پیر با خونسردی جواب داد:

- خیلی ساده است بیمار را با یک پر قلقلک بده

پس از چند دقیقه پزشک دوم در حالی که بسیار خوشحال بود و دوباره به پزشک پیر تلفن زد و گفت:

- راه حل پیشنهادی شما واقعاً عالی و کارساز بود! بیمار به محض قلقلک دادن شروع کرد به خندیدن و توپ بیلیارد از دهان او بیرون پرید- ولی برای من خیلی جالب است که بدانم شما این تکنیک را از کجا یاد گرفته اید؟

پزشک پیر در جواب گفت:

- از هیچ جا، خودم آن را درست کردم. شعار من همیشه این بوده است که: «وقتی نمی دانید چه کار بکنید هرکاری از دستتان بر می آید انجام دهید»

ولی این شعار اصلاً درباره مدی تیشن صدق نمی کند در این مورد اگر نمی دانید چه کاری بکنید هیچ کارینکنید ذهن خیلی حساس، ظریف و در عین حال پیچیده است. و اگر نمی دانید چه بکنید بهتر است هیچ کاری نکنید زیرا ممکن است با انجام کاری اشتباه مشکلات و پیچیدگی های ذهنی را بیشتر کنید.

اکثراً افراد اصلاً چیزی درباره ذهن نمی دانند. برای آنها ذهن تنها یک کلمه است. ذهن پیچیده ترین و در عین حال ظریف ترین پدیده ای است که در جهان هستی وجود دارد و ممکن است با هر عمل اشتباهی به آن آسیب برسانید و آن را کلاً ضایع کنید. ممکن است به ذهن آسیبی برسانید که به هیچ وجه قابل جبران و اصلاح نباشد.

تکنیک های مدی تیشن بر دانشی عمیق استوارند و در لایه های ژرف با ذهن شما برخورد می کنند. بنابراین همیشه به یاد داشته باشید: هرگز از تکنیک های «من درآوردی» استفاده نکنید و به هیچ وجه دو تکنیک مختلف را با هم مخلوط نکنید زیرا هر یک از این تکنیک ها درجهتی خاص عمل می کند و اساس آنها با هم متفاوت است. درست است که هدف و مقصود همه این تکنیک ها یکی است ولی به عنوان ابزارهای مختلف کاملاً با هم فرق دارند. گاهی اوقات اصلاً ممکن است تکنیک های مختلف دقیقاً در جهت عکس یکدیگر عمل کنند. بنابراین هرگز دو تکنیک را با هم مخلوط نکنید و دقیقاً بر اساس آنچه در تکنیک توصیه شده است عمل کنید.

هرگز این تکنیک ها را تغییر ندهید و هرگز سعی در بهبود آنها نکنید- زیرا شما قادر به این کار نخواهید بود و هر تغییری باعث شکستن شما خواهد شد.

قبل از شروع هر تکنیک کاملاً آگاه باشید و آن را خوب درک کنید اگر احساس سردرگمی می کنید و کاملاً تکنیک را متوجه نشده اید بهتر است آن را انجام ندهید زیرا هدف هر شیوه ای ایجاد تحول در درون شماست.

قبل از هر چیزی سعی کنید خوب تکنیک را متوجه شوید و آن را درک کنید بعد از اینکه آن را خوب درک کردید مطابق آن عمل کنید و شعار آن پزشک پیر را فراموش کنید که وقتی نمی دانید چه بکنید هر کاری از دستتان بر می آید انجام دهید. وقتی نمی دانید چه بکنید انجام ندادن کاری سود و صرفه بیشتری دارد.

شیوه مناسب مؤثر خواهد بود

هنگامی که از تکنیک مناسبی استفاده می کنید به سرعت تأثیر آن را متوجه خواهید شد. بنابراین شیوه های مختلف را آزمایش کنید تا شیوه متناسب خودتان را بیابید.

هنگام برخورد با شیوه مناسب چیزی در درون شما منفجر می شود و درک می کنید که این شیوه متناسب من است. ولی به هر صورت در این راه باید سعی و تلاش کرد.

من متوجه شده ام که انسان هنگامی که جدی نیست و در حال بازی کردن دارای ذهنی بازتر است در حالی که در اوقات جدی ذهن او از گشودگی کمتری برخوردار است. در واقع در این زمانها ذهن او کور و بسته است. بنابراین خیلی جدی با تکنیک ها برخورد نکنید و خیلی ساده با آنها «بازی کنید».

یکی از شیوه ها را در نظر بگیرید و حداقل برای مدت سه روز با آن «بازی کنید». در صورتی که بعد از این مدت احساس آسایش و آرامش داشتید و متوجه شدید که این تکنیک برای شما متناسب است درباره آن جدی تر باشید و شیوه های دیگر را فراموش کنید و حداقل برای مدت سه ماه انجام آن را با جدیت تکرار کنید.

معجزه همیشه امکان پذیر است تنها نکته لازم این است که تکنیک مورد استفاده باید متناسب شما باشد. در صورتی که تکنیک مناسبی را دنبال نکنید هیچ اتفاق خاصی روی نخواهد داد. حتی اگر تا باد نیز آن را ادامه دهید اتفاقی نمی افتد ولی اگر تکنیک مناسب شما باشد حتی مدت سه دقیقه نیز برای رسیدن به نتیجه مورد نظر کافی است.

چه زمانی می توان تکنیک را رها کرد

تمامی استادان در این نکته با هم توافق دارند که بالاخره روزی باید تکنیک مدی تیشن مورد استفاده خود را رها کنید و هرچه زود تر این مسأله اتفاق بیفتد بهتر خواهد بود.

بودا این داستان را بارها و بارها برای مریدان خود تعریف کرده بود که: روزی پنج احمق از روستایی گذر می کردند با دیدن آنها اهالی روستا تعجب کردند زیرا آنها قایقی را بر دوش خود حمل می کردند این قایق

بسیار بزرگ بود و آنها زیر بار آن کاملاً خسته و کوفته شده بودند اهالی روستا از این پنج احمق سؤال کردند:

- این چه کاری است که شما می کنید؟ این قایق دیگر برای چیست؟

پنج احمق در جواب گفتند:

- ما نمی توانیم این قایق را ترک کنیم زیرا به ما کمک کرده است از یک طرف رودخانه به طرف دیگر بیاییم چگونه می توانیم آن را ترک کنیم؟ اگر این قایق وجود نداشت ما به هیچ وجه نمی توانستیم از رودخانه گذر کنیم و برای همیشه در طرف دیگر رودخانه باقی می ماندیم.

ما همگی به این قایق مدیونیم و به عنوان قدردانی آن را همه جا همراه خود می بریم.

تکنیک های مدی تیشن تنها هنگامی که شما ناآگاه هستید خطرناکند در غیر این صورت می توان خیلی خوب از آنها بهره برد. آیا شما فکر می کنید یک قایق خطرناک است؟ البته اگر بخواهید به عنوان قدردانی یک قایق را برای تمام مدت عمر روی دوشتان به این طرف و آن طرف حمل کنید بسیار خطرناک خواهد بود. در غیر این صورت تنها می توان به عنوان ابزاری از آن بهره جست و سپس آن را ترک کرد. در واقع پس از استفاده دیگر به آن نیازی نیست هنگامی که شما یک تکنیک را رها می کنید به طور خود به خود شروع می کنید به محکم شدن و جا افتادن در وجود خویش.

ماهیت و طبیعت ذهن چسبناک است. ذهن همیشه شما را علاقه مند به چیزی نگاه می دارد هنگامی که شما به چیزی وابسته نیستید دیگر لزومی ندارد به جایی بروید هنگامی که تمامی راه ها و روش ها را رها کرده اید و هنگامی که تمامی آرزوها و امیال ناپدید شده اند دیگر جایی برای رفتن وجود ندارد در این زمان آرامش حقیقی خودبخود روی خواهد داد.

گاهی اتفاق می افتد که در مدی تیشن برای یک لحظه همه چیز عالی است و شما در آرامش و سرور کامل هستید ولی برای لحظه بعد شما دوباره به دنبال آرامش هستید و نمی دانید کجا آن را پیدا کنید.

در ابتدا فقط برای لحظاتی بسیار کوتاه این آرامش و سرور را تجربه می کنید ولی به تدریج این زمان طولانی و طولانی تر خواهد شد و سپس آرام آرام برای همیشه در سرور و آرامش جایگزین می شوید. قبل از رسیدن به چنین حالتی اجازه ندارید تکنیک ها را ترک کنید زیرا چنین کاری اشتباه است.

هنگامی که عمیقاً در مدیتیشن قرار داریدتکنیک را رها کنید. با خالص و خالص تر شدن آگاهی، تکنیک را ترک کنید و همه چیز را درباره آن فراموش کنید. در این زمان فقط «باشید».

ولی چنین حالتی در ابتدا فقط برای لحظاتی اتفاق می افتد گاهی اوقات هنگامی که شما در حال گوش دادن به سخنان من هستید نیز ممکن است چنین حالتی روی دهد. تنها برای لحظاتی کوتاه همانند یک نسیم شما به دنیای دیگری سفر می کنید؛ دنیای «بی ذهنی» سپسدوباره تاریکی فرا می رسد و ذهن با تمام رویاها و آرزوها و حماقتهایش باز می گردد. برای یک لحظه ابرها به کناری می روند و شما موفق می شوید خورشید را رؤیت کنید.

ولی دوباره ابرها باز می گردند همه چیز تاریک می شود و خورشید ناپدید می گردد. حالا حتی باور کردن اینکه خورشیدی وجود دارد هم مشکل است باور کردن آنچه شما چند لحظه قبل چشیدید مشکل است. ذهن حتی ممکن است بگوید آن تجسم شما یا فقط یک رؤیا بوده است.

با تمام حماقت ذهن و با وجود ابرها و تاریکی چنین حالتی برای شما اتفاق افتاد، شما خورشید را برای یک لحظه دیدید. غیر ممکن به نظر می رسد. فقط در خیال و رؤیا ممکن است چنین حالتی رخ داده باشد.

تجسم می تواند به شما کمک کند

ابتدا باید بدانید اصلاً تجسم چیست. این روزها تجسم را پدیده ای خوب نمی دانند. درست در لحظه ای که عبارت «تجسم کنید» را می شنوید، پیش خود فکر می کنید که این کار اصلاً فایده ای ندارد. من به دنبال چیزی واقعی هستم نه تخیلی. ولی تجسم خود نوعی واقعیت است. تجسم یک ظرفیت و توان است که در

شما وجود دارد، شما می توانید تجسم کنید و این نکته نشان دهنده آن است که شما قابلیت این کار را دارید. این قابلیت واقعی است. با همین تجسم می توانید در زندگی خود چیزهایی را خراب کنید یا چیزهای جدیدی بیافرینید و این کاملاً به خودتان بستگی دارد تجسم بسیار قدرتمند است. در واقع تجسم قدرتی است که به صورت بالقوه در شما وجود دارد.

تجسم عبارت است از وارد شدن عمیق به موضوعی، به شکلی که آن موضوع به واقعیت تبدیل شود.

ممکن است شما درباره تکنیکی که در تبت مورد استفاده قرار می گیرد چیزهایی شنیده باشید. این تکنیک «یوگای گرما» نامیده می شود. هنگام شب که هوا بسیار سرد است همه جا یخ بسته است و برف در حال باریدن است «لاما» تبتی کاملاً عریان در هوای باز ایستاده است. دما زیر صفر درجه است به طوری که انسان در این سرما منجمد می شود ولی لاما در حال تمرین یک تکنیک خاص است- او تجسم می کند که بدن وی یک هیمه هیزم آتش گرفته و در حال سوختن است- به این ترتیب دمای بدنش تا اندازه ای بالا می رود که در هوای سرد زیر صفر شروع به عرق کردن می کند. او در عالم واقعیت شروع به عرق کردن می کند در حالی که در چنین وضعیتی باید جریان خون او به خاطر دمای زیر صفر درجه متوقف شود و منجمد گردد. چه اتفاقی می افتد؟ این عرق کردن واقعی است، بدن او واقعاً گرم شده است- ولی این واقعیتی است که از طریق تجسم و خیال خلق شده است.

هنگامی که انسان راه و روش هماهنگ شدن با قوه تجسم و تخیل خویش را فرا بگیرد بدن او شروع به تبعیت خواهد کرد. حتی همین حالا نیز شما اعمال بسیاری را از طریق قوای تجسم خود انجام می دهید ولی از آن آگاهی ندارید. بسیاری اوقات شما بیماری هایی را فقط از طریق قوای تجسم خود می آفرینید. شما تصور می کنید که به فلان بیماری مبتلا شده اید. دائماً به این تصور ادامه می دهید. در این زمان قابلیت ابتلا به بیماری را در وجود خود افزایش می دهید و احتمال اینکه واقعاً به این بیماری مبتلا شوید هر لحظه افزایش می یابد و پس از ابتلا به بیماری متوجه خواهید شد این بیماری کاملاً واقعی است ولی از

طریق تخیل و تجسم به وجود آمده است. تجسم یک قدرت، توان و انرژی است که ذهن از طریق آن حرکت می کند. وهنگامی که ذهن از طریق آن حرکت می کند، بدن نیز از آن تبعیت می نماید.

تفاوتی که میان «آیین تانترا» و «هیپنوز غربی» وجود دارد در این است که در هیپنوز عقیده بر این است که از طریق تجسم و تخیل می توان موارد جدیدی را خلق کرد در حالی که در آیین تانترا اعتقاد بر این است که شما چیزی را خلق نمی کنید- بلکه از طریق تجسم شروع به هماهنگ شدن با پدیده ای که از قبل درشما وجود داشته است می کنید.

توصیه هایی برای تازه کاران در مدی تیشن

فضای کافی

هنگامی که تصمیم به مدی تیشن کردن می گیرید گوشی تلفن را قطع کنید و سعی کنید در زمان و مکانی این کار را انجام دهید که کمترین مزاحمت برایتان ایجاد شود.

هنگامی که وارد اتاق مدی تیشن می شوید کفشهای خود را از پا درآورید زیرا بر روی زمینی مقدس قدم می گذارید. درواقع نه تنها لازم است کفشهای خود را از پا درآورید و بیرون اتاق قرار دهید بلکه هرآنچه باعث مشغولیت ذهنی شما می شود را نیز بیروناز اتاق رها کنید. تمام چزهای اضافی را همراه کفشهای خود بیرون از اتاق بگذارید و رها، آزاد و سبک وارد اتاق مراقبه شوید.

از بیست و چهار ساعت شبانه روز، بیست و سه ساعت را وقف کارها، افکار و آرزوهای خود کنید و تنها یک ساعت را برای پرداختن به خود اختصاص دهید. خیلی جالب است که در نهایت متوجه خواهید شد که همین یک ساعت زمان واقعی زندگی کردن شما بوده و آن بیست و سه ساعت زمانی بوده که به هدر رفته است.

مکان مناسب

لازم است برای مدی تیشن مکانی را انتخاب کنید که باعث تقویت کیفیت مدی تیشن در شما شود. برای مثال نشستن زیر یک درخت برای مدت مدی تیشن بسیار مناسب و بسیار بهتر از رفتن به سینما یا ایستگاه راه آهن برای این کار است. رفتن به طبیعت، کوهستان یا کنار رودخانه یعنی جایی که سرشار از حیات و زندگی است بسیار سودمند خواهد بود. درختان در مدی تیشن دائمی قرار دارند ولی از این نکته آگاهی ندارند. توصیه من به شما این نیست که تبدیل به درختشوید بلکه دوست دارم به یک بودا تبدیل شوید. یک بودا در یک مورد با یک درخت مترک است او به سرسبزی و پُر یک درخت است و درست همانند یک درخت همیشه در حال جشن و سرور است البته با این تفاوت که درخت به صورت ناآگاه در این حالت قرار دارد ولی یک بودا کاملاً آگاهانه چنین کیفیتی را تجربه می کند و این تفاوتی است بسیار بزرگ تفاوتی از زمین تا آسمان.

بهتر است کنار درختی بنشینید که پرندگان بر روی آن در حال آواز خواندن هستند و رودخانه ای در کنار آن در حال گذر کردن است و صدای آن نیز گوش را نوازش می دهد یا کنار آبشاری که نوای موسیقی زیبای آن انسان را مدهوش می کند...

مکانی را پیدا کنید که در آن طبیعت هنوز بکر و دست نخورده باقی مانده است. در صورتی که امکان دسترسی به چنین جایی را ندارید درها را ببندید و در اتاق خود باقی بمانید. اگر این مکان برایتان وجود دارد، اتاقی را مختص مدی تیشن در نظر بگیرید. حتی اگر نمی توانید اتاقی را کاملاً برای این کار اختصاص دهیدگوشه کوچکی کافی است. تنها لازم است که حتی الامکان محل ثابتی را برای این کار در نظر بگیرید. هر عملی که انسان انجام می دهد نوعی خاص از امواج را تولید می کند هنگامی که شما به طور دائم در یک مکان به مدی تیشن بپردازید آن مکان خاص امواج مدی تیشن را به خود جذب می کند. هر روزکه شما در این محل ثابت به مدی تیشن می پردازید امواج خاص مدی تیشن شما جذب این محل می شود و سپس

روز بعد هنگامی که دوباره به مدی تیشن می نشینید این امواج جذب شده در محل بر شما منعکس می گردند و بدین ترتیب در عمیق تر شدن مراقبه تان به شما یاری می رسانند.

هنگامی که شخصی در مدی تیشن پیشرفت کند، دیگر زمان و مکان برای او اهمیتی نخواهد داشت و حتی خواهد توانست در سینما یا در ایستگاه راه آهن نیز به سادگی به مدی تیشن بپردازد.برای مدت پانزده سال من به طور دائم سراسر کشور هندوستان سفر کرده ام و برای مدت طولانی در قطار هواپیما یا در ماشین بوده ام ولی این مسأله برایم هیچ تفاوتی نداشته و در کیفیت مدی تیشن من خللی وارد نکرده است. هنگامی که شما کاملاً در وجود خود عمیق می شوید دیگر زمان و مکان برایتان تفاوتی نمی کند. ولی برای افراد تازه کار مسأله کاملاً متفاوت است.

هنگامی که ریشه های یک درخت به طور عمیق در زمین قرار می گیرند دیگر اهمیتی ندارد که باد بوزد یا باران ببارد. ولی هنگامی که درخت هنوز به شکل نهال است، بسیار ظریف و شکننده است و حتی کودکی نیز ممکن است به راحتی آن را از خاک بیرون آورد.

راحت باشید

وضعیت بدنی شما هنگام انجام مدی تیشن باید به گونه ای باشد که به سادگی بدن خود را فراموش کنید راحتی بدن چیست؟ هنگامی که شما بدن خود را فراموش می کنید کاملاً راحت هستید هنگامی که به طور دائمی بدن خود را به یاد می آورید در راحتی و آرامش به سر نمی برید. بنابراین تفاوتی ندارد که روی زمین بنشینید یا روی صندلی، بلکه مهم این است که به هر صورت از لحاظ بدنی احساس راحتی و آسایش کنید. هنگامی که بدن شما در آرامش و راحتی نباشد نخواهید توانست به لایه های ظریف تر و عمیق تر وجود خود وارد شوید و آرامش را در این لایه ها تجربه کنید. در صورتی که نتوانید در اولین لایه وجود خود- یعنی لایه فیزیکی- آرامشی کسب کنید، راه برای تمامی لایه های بعدی بسته خواهد بود. اگر می خواهید واقعاً شاد و مسرور باشید لازم است از ابتداشروع کنید و ابتدایی ترین لایه، بدن شماست. آرامش و آسایش بدن پیش نیاز و پیش شرط چشیدن سرور و آرامش درونی است.

با رها کردن شروع کنید

من هرگز به افراد مختلفی که برای مدی تیشن به من مراجعه می کنند نمی گویم که با نشستن در سکوت مدی تیشن را شروع کنند. شروع مدی تیشن برای افراد مختلف متفاوت است و هرکس باید از جایی شروع کند که برایش ساده تر است. در غیر این صورت هریک از شما ممکن است حالاتی را که اصولاً لزومی ندارند، احساس کنید.

اگر با نشستن شروع کنید در درون احساس اذیت و آزار خواهید کرد. هر چه بیشتر تلاش کنید که فقط بنشینید احساس اذیت و آزار درونی بیشتری خواهید کرد. در این صورت تنها از ذهن دیوانه و بیمار خود آگاه و آگاهتر خواهید شد. و دیگر هیچ فایده ای عایدتان نخواهد شد جز اینکه دچار اسردگی و اندوه می شوید. در این حالت بیشتر احساس خستگی و غم خواهید کرد نه آرامش و سرور. در این حالت ممکن است احساس کنید دچار جنون و دیوانگی شده اید و گاهی اوقات احتمال دارد واقعاً دیوانه شوید.

در صورتی که بیش از اندازه تلاش کنید که «فقط بنشینید» ممکن است دچار جنون شوید. تنها به این علت که افراد مختلف واقعاً تلاش نمی کنند که فقط بنشینند چنین وضعیتی زیاد اتفاق نمی افتد. در مدی تیشن حالت نشسته تمام جنون و دیوانگی ای که درون انسان وجود دارد به سطح می آید و در صورت مداومت به انجام مدی تیشن احتمال دارد کار انسان به دیوانگی بکشد. در زمان های گذشته بارها و بارها چنین حالتی اتفاق افتاده است. بنابراین من هرگز حالتی که باعث ایجاد خستگی، اندوه و افسردگی می شود را توصیه نمی کنم... هر حالتی که باعث شود تا انسان بیش از اندازه از جنون درونی خویش آگاهی یابد خطرناک است. زیرا ممکن است شما برای مواجه شدن با جنون درونی خود آمادگی لازم را نداشته باشید باید به خود اجازه دهید با بسیاری از چیزها به تدریج و آهسته آشنا شوید. آگاهی یافتن از هر چیزی همیشه سودمند و خوب نیست لازم است به تدریج از دنیای درونی خود آگاه شوید تا همزمان ظرفیت پذیرش و جذب آن را نیز کسب کنید.

من با جنون درونی شما شروع می کنم نه با مدی تیشن در حالت نشسته. من به دیوانگی درونی شما اجازه و فضا می دهم در صورتی که شما دیوانه وار به سماع بپردازید دقیقاً نقطه مقابل وضعیت قبلی در وجود شما رخ می هد. با یک سماع مجنون وار شما شروع به آگاه شدن از نقطه آرام و ساکتی که در درونتان وجود دارد می شوید درست به همان صورت که با ساکن و آرام نشستن از جنون و دیوانگی درونی خود مطلع می گردید. همیشه نوک پیکان آگاهی به سوی نقطه متضاد وضعیتی است که آن را تجربه می کنید.

با یک سماع پرشور که در آن به نفس نفس می افتید به دیوانگی درونی خود فرصت و فضا می دهید تا کاملاً رها شود. در این صورت متوجه نقطه ظریف و عمیقی در وجود خواهید شد که در آرامش و سکون به سر می برد و کاملاً در نقطه مقابل جنون و دیوانگی ای است که در سطح تجربه می کنید. در این حالت در مرکز وجود خود احساس آرامش و سرور بی نظیری خواهید کرد. ولی اگر فقط در حال نشستن باقی بمانید، در سطح، سکوت و آرامش را تجربه می کنید در حالی که در درونتان احساس به هم ریختگی و شلوغی خواهید کرد. به هر صورت اگر از حالتی فعال مثبت و زنده شروع کنید بسیاربهتر خواهد بود. در این صورت احساس خواهید کرد که نوعی سکوت و آرامش درونی در وجودتان شروع به رشد کردن نموده است. هر چه بیشتر چنین آرامشی در وجودتان رشد کند بهتر خواهید توانست در حالت نشسته یا خوابده به مدی تیشن بپردازید.

تکنیک مدی تیشن که با فعالیت و حرکت همراه باشد به علت اینکه نوعی «رها سازی» است به شما کمک شایانی می کند ولی شما با آن مخالفت می کنید و به همین دلیل احساس یکنواختی و خستگی می کنید، تمام ماهیچه هایتان کوفته می شود و اعصابتان به هم می ریزد. در این حالت تلاش می کنید چیزی را بر وجودتان تحمیل کنید که طبیعی نیست. در این صورت وجود خود را به دو بخش تقسیم نموده اید. یک بخش در حال تحمیل کردن حالتی غیر طبیعی است و بخشی دیگر مفعول این تحمیل واقع شده است. در واقع بخشی که مفعول این تحمیل واقع شده حقیقی تر است. این بخش اصلی ذهن شماست که مورد تحمیل و فشار قرار گرفته و به همین علت پیروزی از آن این بخش است.

آن بخش از وجود که سرکوب شده است باید کاملاً رها شود. در واقع این بخش به این علت در وجود شما انباشته است که برای مدتی طولانی آن را رها نکرده اید. تمدن نوع زندگی اجتماعی و سیستم آموزشی شما همگی به انباشته و سرکوب شدن این بخش کمک نموده است. موارد زاید زیادی که می توانستید به راحتی با یک «سیستم آموزشی بر اساس آگاهی» یا با یک «تربیت و پرورش هوشیارانه» به دور بریزید را برای مدت طولانی روی هم انباشته اید. با آگاهی یافتن از مکانیسم درونی ذهن، جامعه می توانست به شما یاری دهد تا بسیاری از این موارد اضافی را دور بیاندازید و سبک تر باشید.

برای مثال هنگامی که کودکی عصبانی است ما به او می گوییم که عصبانی نباش و او شروع به سرکوب عصبانیت در وجود خویش می کند. بدین ترتیب عصبانیت که به طور معمول گاه گاه اتفاق می افتد در وجود او سرکوب و انباشته می شود و تبدیل به یک پدیده دائمی می گردد. حالا دیگر کودک فقط بعضی اوقات عصبانی نمی شود بلکه در عصبانیت باقی می ماند و در این حالت زندگی می کند. هیچ کس به طور دائمی عصبی نیست مگر اینکه عصبانیت را در وجود خود سرکوب و در نتیجه انباشته کند. عصبانیت حالتی است موقتی و زودگذر که می آید و می رود و در صورتی که ابراز شود خود به خود از میان خواهد رفت بنابراین بهتر است اجازه دهیم کودکان عصبانی شوند و عصبانیت خود را به جای سرکوب کردن ابراز کنند. البته اگر به کودکی بگوییم: «عصبانی باش، اشکالی ندارد.» حتماً مشکلاتی پیش خواهد آمد.

انسان همیشه برای عصبانی بودن خود احتیاج به کسی یا چیزی دارد که موضوع عصبانیت او باشد. ولی کودکان قابلیت شکل پذیری دارند و بسیار انعطاف پذیرند. ما می توانیم به آنها بالشی بدهیم و بگوییم: «هنگام عصبانیت این بالش را مشت باران کن.»

از ابتدا می توان کودک را به گونه ای تربیت کرد که عصبانیت را به جای سرکوب کردن در مسیری که ضرری به کسی نرساند، رها کند. می توان به او اشیایی داد و گفت که آنها را با عصبانیت به جایی پرتاب کند تا تخلیه شود و پس از گذشت چند دقیقه یا حتی چند ثانیه می بینیم که واقعاً چنین حالتی اتفاق می افتد و کودک از عصبانیت کاملاً خالی می شود.

عصبانیت خشونت حرص طمع و شهوت دقیقاً چیزهایی هستند که درون شما سرکوب و در نتیجه انباشته شده اند و حالا این انباشتگی در وجود شما تبدیل به یک جنون و دیوانگی شده است. در صورتی که با هریک از شیوه های مدی تیشن نشسته که در طی آن احساسات و عواطف سرکوب و انباشته باقی می مانند شروع کنید به سادگی اجازه رها شدن به آنها را نخواهید داد. به همین دلیل است که من همیشه با رهاسازی شروع می کنم. در ابتدا اجازه دهید موارد انباشته شده یا سرکوب شده کاماً رها و خالی شوند و سپس آرام آرام به سوی کاملتر شدن و بالغتر شدن پیش روید.

«اگر من نتوانم هنگامی که تنها هستم عشق بورزم و برای عشق ورزیدن نیازمند فردی خاص باشم هنوز در عشق به بلوغ نرسیده ام. در این صورت حتی برای عشق ورزیدن نیز نیازمند و وابسته شخص دیگری هستم این نوع عشق ورزیدن مصنوعی و مجازی است و از ماهیت طبیعی من سرچشمه نمی گیرد. اگر من در جایی تنها باشم و نتوانم عشق بورزم کیفیت عشق ورزیدن هنوز در وجودم به اندازه کافی عمیق نشده و ریشه ندوانیده است. در این صورت این کیفیت هنوز به صورت بخشی از وجود من درنیامده است...»

انسان هرچه بیشتر مستقل باشد و از وابستگی هایش کمتر شود، بالغتر می شود و تکامل بیشتری می یابد. حتی در صورتی که بتوانید به تنهایی عصبانی باشید نیز بالغتر شده اید زیرا برای عصبانیت خویش نیازی به موضوع خاصی ندارید به همین علت است که به عقیده من رها سازی یکی از مواد لازم در ابتدای راه است. لازم است هریک از شما تمامی عقده های سرکوب شده و انباشته شده درون خویش رابدون هیچ گونه تعصب و انتخابی رها کنید و به دور اندازید.

از دست کسی که شما را عصبانی کرده است عصبانی باشید. بدون وجود دلیل خاصی گریه کنید و بدون اینکه واقعاً موضوعی خنده دار وجود داشته باشد از ته دا بخندید. در این صورت خواهید توانست هرآنچه در درونتان انباشته شده است- حتی از گذشته های بسیار دور- را رها کنید و خود را سبک و آزاد سازید.

در این صورت تنها ظرف چند لحظه خواهید توانست خود را از سنگینی بار تمام زندگی آزاد کنید و کاملاً سبک شوید. در صورتی که آماده باشید تا همه چیز را بیرون بریزید و در صورتی که به تمامی جنون و

دیوانگی درونی خویش اجازه دهید تا آزاد شود، ظرف مدت کوتاهی پاکی و خلوص غیرقابل تصوری را در وجود خود احساس می کنید. در این زمان احساس تازگی، تمیزی و معصومیت زیبایی خواهید داشت و دوباره به کودکی پاک و معصوم خود بازگشت می کنید. حالا در این معصومیت و پاکی است که خواهید توانست به درستی و سادگی مدی تیشن نشسته را انجام دهید زیرا دیگر جنون و دیوانگی ای درون شما وجود ندارد که هنگام نشستن شما را آزار دهد و اذیت کند.

این خانه تکانی ها و رها سازی باید اولین کاری باشد که انجام می شود. در غیر این صورت تمرین های تنفسی، حالت های مختلف یوگایی و مدی تیشن نشسته تنها سرکوب کردن مشکلات مختلف در درونتان است. خیلی عجیب است که مدی تیشن نشسته واقعی تنها زمانی اتفاق می افتد که شما آشغالهایی که مدت هاست درونتان انباشته و سرکوب کرده اید را کاملاً رها و آزاد کنید و آنها را دور بریزید. در این صورت مدی تیشن حقیقی به طور خود بخودی اتفاق می افتد.

اگر با رهاسازی شروع کنید حالتی بسیار عالی در وجودتان شکوفا می شود. این حالت دارای رنگ و بوی دیگریمی باشد و کاملاً حقیقی است.

هنگامی که سکوت واقعی برای شما اتفاق می افتد در واقع هنگامی که سکوت واقعی بر شما نازل می شود متوجه خواهید شد که این سکوت دارای کیفیتی کاملاً متفاوت است. احساس می کنید که این سکوت درست در درون شما شروع به رشد کردن می کند دقیقاً همانند مادری که احساس می کند فرزند دلبندش در حال رشد کردن است.

قبلاً هنگامی که من گروههای مدی تیشن مختلف را رهبری می کردم، شیوه خاصی از مدی تیشن را انجام می دادیم که در آن هر بعد از ظهر شرکت کنندگان کنار همدیگر می نشستند و هرکس هر کاری که دوست داشت انجام می داد؛ در این نوع مدی تیشن هیچ محدودیتی وجود نداشت و فقط افراد اجازه نداشتند در کارهای یکدیگر دخالت کنند. هرکس هرچه دوست داشت می گفت، اگر کسی دوست داشت گریه کند گریه می کرد، اگر کسی می خواست بخندد می خندید و هزار و یک کار دیگر که هرکسی می

توانست انجام دهد! واقعاً صحنه عجیب و غریبی بود! اصلاً نمی توانستید تصور کنید افرادی که خیلی جدی بودند چه کارهای مسخره ای را انجام می دادند.

یکی از این افراد را هرگز نمی توانم فراموش کنم زیرا هر روز روبروی من می نشست. او مرد پولداری بود و در بازار سهام «احمدآباد» کار می کرد. کار او طوری بود که دائماً با تلفن صحبت می کرد و به محض اینکه مدی تیشن شروع می شد در خیال خود گوشی تلفن را برمی داشت و شروع می کرد به شماره گرفتن و صحبت کردن. این مدی تیشن یک ساعت طول می کشید و در طول این یک ساعت او به جاهای مختلفی (در عالم خیال) زنگ می زد و به همه افرادی که با آنها صحبت می کرد دستور می داد که فلان کالا را بخرید البته هر از گاهی او رویش را به من برمی گرداند و می گفت:«عجب کار احمقانه ای انجام می دهم.»

ولی من باید کاملاً جدی باقی می ماندم و حتی به او لبخند نمی زدم...

هزار نفر آدم مختلف هر کدام هرچه به ذهنشان می گذشت انجام می دادند... و این واقعاً فرصت خوبی بود تا هرچه در درونشان بود بیرون بریزند و رها کنند. این مدی تیشن واقعاً به افرادی که در آن شرکت می کردند کمک می کرد. در طی تنها یک ساعت این افراد به اندازه ای خالی و رها می شدند که اکثر اوقات بعد از اتمام مدی تیشن به من می گفتند: «انگار که بار سنگینی از روی سرهای ما برداشته شده است. ما اصلاً خبر نداشتیم که در ذهنمان چه چیزهایی را حمل می کنیم.»

و واقعاً برای آگاهی از آنچه در ذهن انسان وجود دارد هیچ راهی وجود ندارد جز اینکه بدون هیچ گونه محدودیتی هر چه در ذهنتان می گذرد را ابراز و رها کنید.

و من اجازه می دادم افراد این مدی تیشن را ادامه دهند و تنها به آنها سفارش می کردم که حق ندارند در کار دیگران دخالت کنند یا اینکه به افراد دیگر آسیبی برسانند...

... و به زودی هنگامی فرا می رسد که دیگر چیزی برای رها شدن و بیرون ریختن وجود نخواهد داشت و شما از تمامی بارهای اضافی انباشته شده خالی و سبک شده اید.

راهنمایی هایی برای رهاسازی موارد سرکوب شده درونی

سه اصل لازم

هنگام به کار بردن انواع مختلف تکنیک های مدی تیشن چند مورد لازم است رعایت شود. اولین نکته این است ک هنگام انجام مدی تیشن باید در حالت آرامش قرار گرفت. نباید هیچ گونه درگیری یا کنترل ذهنی ای وجود داشته باشد حتی از هرگونه تمرکز ذهنی نیز در ان هنگام باید صرفنظر کرد.

نکته دوم این است که باید با حالتی آرام هرآنچه درونتان اتفاق می افتد و پیش می آید را بدون هرگونه دخالتی تنها نظاره کنید. فقط باید ذهن و هرآنچه از آن می گذرد را در سکوت و بدون هرگونه قضاوت و ارزیابی ای مشاهده کرد.

در واقع هنگام مدی تیشن سه نکته ضروری وجود دارد که باید رعایت شود و آنها عبارتند از: آرامش، مشاهده صرف و عدم وجود هرگونه قضاوت و ارزیابی... و آرام آرام سکوت بسیار عمیقی بر وجود شما نازل خواهد شد. تمامی حرکات در وجود شما ساکن و آرام می گردند در واقع شا هستید ولی هیچ گونه احساسی از اینکه من هستم وجود ندارد و به جای آن تنها فضایی خالص و پاک احساس می شود. تعداد یکصد و دوازده شیوه مختلف مدی تیشن وجود دارد که من تاکنون درباره همگی آنها صحبت کرده ام. آنها در جزئیات با هم تفاوت دارند ولی پایه و اساس همه آنها یکسان است و این اساس چیزی نیست جز سه مورد «آرامش»، «مشاهده صرف»و «عدم وجود هرگونه قضاوت».

روحیه بازی را در خود حفظ کنید

میلیونها نفر از افرادی که ظاهراً مدی تیشن می کنند هرگز طعم واقعی مدی تیشن را نمی چشند زیرا آن را بیش از اندازه جدی و سخت می گیرند.

افرادی که حقیقتاً طعم مدی تیشن را چشیده اند همیشه روحیه ای شاد و مسرور دارند و زندگی برایشان یک سرگرمی است. آنها از زندگی لذت می برند و در عین حال در آرامش کامل بسر می برند.

شکیبایی خود را حفظ کنید

هرگز عجله نکنید اغلب اوقات عجله کردن نتیجه ای عکس می دهد و باعث تأخیر در انجام کاری می شود که برای آن عجله می کنید.

انسان تنها کافی است که بذر را در خاک بکارد و در سایه به انتظار بنشیند و آنچه را اتفاق می افتد نظاره کند. بذر در خاک شکافته خواهد شد، جوانه خواهد زد و در نهایت شکوفا می گردد و هیچ راهی وجود ندارد که این روال را تسریع کند. آیا انجام هر کاری به زان کافی نیاز ندارد؟ تلاش کردن و به موقع عمل کردن برای رسیدن به نتیجه مطلوب لازم و ضروری است ولی به هر صورت نتیجه را باید به خدا سپرد. هیچ تلاشی هرگز در زندگی به هدر نمی رود؛ علی الخصوص گامهایی که در راه رسیدن به حقیقت برداشته می شود.

گاهی اوقات انسان دچار عجله و بی صبری می شود؛ بی قراری همیشه همراه با نیاز و تشنگی است ولی به هر صورت یک مانع است. لازم است نیاز و تشنگی را در خود حفظ کنید ولی بی قراری را به دور اندازید.

هرگز بی صبری را با تشنگی و نیاز اشتباه نگیرید. تشنگی کیفیتی است که تلاش و کوشش به همراه دارد ولی بی صبری تنها «خواستن» است بدون اینکه هیچ گونه شکیبایی ای برای رسیدن به هدف وجود داشته باشد.

حقیقت چیزی نیست که بتوان آن را با چنگ و دندان به دست آورد، برای رسیدن به حقیقت باید تسلیم محض بود و تنها از طریق تسلیم شدن کامل است که می توان حقیقت را فتح کرد.

هرگز به دنبال نتیجه نباشید

نفس همیشه به دنبال نتیجه است ذهن نیز پدیده ای است که به دنبال نتیجه کارها می رود. ذهن هرگز علاقه ای به خود فعالیت ندارد و همیشه سؤال می کند: «از این کار چه سودی عاید من خواهد شد؟» درصورتی که ذهن نتواند بدون انجام فعالیتی به سود و هدف خود برسد کوتاهترین راه را انتخاب می کند. برای مثال اگر شما بتوانید از طریق راهی قانونی در طی یک عمر تلاش و کوشش ثروتمند گردید و در عین حال از طریق قاچاق یا قمار و یا راههای غیر قانونی دیگر نیز بتوانید در مدت کوتاهتری به ثروت مورد نیاز خود دست یابید نفس یا ذهن این گونه حکم می کنند که راه کوتاه تر را انتخاب کنید.

مدی تیشن حقیقی همیشه برای کسانی اتفاق می افتد که به فکر سود و نتیجه اعمالشان نیستند. درواقع خود مدی تیشن حالتی است که در آن علاقه مندی به نتیجه از میان رفته است.

از عدم وجود آگاهی قدردانی کنید

هنگامی که در آگاهی به سر می برید از آن لذت ببرید و هنگامی که در آگاهی به سر نمی برید نیزاز همین حالت لذت ببرید. هیچ اشکالی وجود ندارد زیرا عدم وجود آگاهی به مثابه نوعی استراحت است. در غیر این صورت آگاهی ممتد و بی وقفه به صورت فشار و تنش درخواهد آمد. در صورتی که بیست و چهار ساعت شبانه روز بیدار باشید، فکر می کنید چند روز زنده خواهید ماند؟ انسان توانایی دارد بدون غذا برای مدت سه ماه زنده باشد ولی بدون خواب تنها ظرف مدت سه هفته کارش به جنون دیوانگی و خودکشی خواهد کشید. در طول مدت روز شما آگاه و بیدار هستید و هنگام شب کاملاً ناآگاه از جهان اطراف خود می خوابید

و استراحت می کنید، در اصل همین ناآگاهی و استراحت هنگام شب است که شما رابرای بیداری و هوشیاری روز احیا می کند.

درواقع هنگام مدی تیشن نیز دقیقاً چنین حالتی اتفاق می افتد، برای چند لحظه شما در بالاترین وضعیت آگاهی خود قرار داریدو برای لحظاتی بعد کاملاً پایین می آیید و در حالتی آرام استراحت می کنید. در این لحظات آگاهی فراموش شده است ولی هیچ اشکال ندارد.

خیلی ساده است: «آگاهی» از «عدم وجود آگاهی» جان می گیرد و متولد می شود. در صورتی که بتوانید از آگاهی و عدم وجود آگاهی هر دو لذت ببرید به این معنی است که شما هیچ کدام از آنها نیستید بلکه چیزی هستید که از هردوی آنها لذت می برد. در واقع شما چیزی ورای این دو حالت هستید.

هنگامی که شاد هستید از این شادی لذت ببرید، چه اشکالی دارد؟ وقتی که دیگر شاد نیستید و غمگین هستید نیز می توانید از غم لذت ببرید و فکر نمی کنم اصلاً اشکالی وجود داشته باشد. هنگامی که این قابلیت در شما به وجود آید که بتوانید از غم نیز لذت ببرید متوجه خواهید شد که شما نه غم هستید نه شادی.

اگر بتوانید از غم لذت ببرید متوجه می شوید که غم نیز زیبایی های خودش را دارد. شادی تا حدودی سطحی است و لی غم و اندوه دارای عمق است. انسانی که هرگز طعم غم واندوه را نچشیده، انسانی سطحی و کم عمق است.

غم همانند شبی تاریک است و درست مثل تاریکی سکوت خاصی را در خود دارد. در حالی که شادی دائماً در حال جوشیدن و غلیان کردن است و به هر حال سر و صدا دارد. شادی همانند حرکت رودی در کوهستان است که همیشه با صدا همراه است. اگر توجه کرده باشید در نواحی کوهستانی هرگز رودخانه ها عمیق نیستند. ولی وقتی که به مناطق صاف و مسطح می رسند، عمق پیدا می کنند و در عین حال سر و صدای آنها نیز خاموش می گردد. چه اشکالی دارد؟ هنگامی که شاد هستید از آن لذت ببرید و هویت خویش را با شادی ای که تجربه میکنید اشتباه نگیرید. شادی نیز همانند وضعیت آب و هوا است که دائماً

در حال عوض شدن است. هنگام صبح هوا یک جور است، وقت ظهر طور دیگری است و هنگامی که شب فرا می رسد ممکن است کاملاً با ظهر تفاوت داشته باشد. اجازه بدهید تمام اتفاقای که در اطراف شما رخ می دهند همانند همین آب و هوا باشند و از آنها لذت ببرید. من به شما آموزش می دهم که درهر حال راضی و خشنود باشید و از هر آنچه پیش می آد لذت ببرید. هنگام غم و اندوه آرام و ساکت بنشینید و از آن لذت ببرید و ناگهان متوجه خواهید شد که غم شروع به تغییر ماهیت می کند و تبدیل به آرامش و سکوت می شود. آرامش و سکوتی زیبا و بی نظیر.

در صورت پیش گرفتن این رویه به اکسیری دست خواهید یافت که قادر خواهد بود همه چیز را به طلا تبدیل کند در این حالت درک خواهید کرد که شما نه شادی هستید و نه غم بلکه تنها یک مشاهده کننده و نظاره گر هستید و در عین حال که قله ها را مشاهده می کنید می توانید دره ها را نیز نظاره کنید، ولی نه قله هستید و نه دره.

هنگامی که چنین حالتی رخ می دهد می توانید هر اتفاقی را در زندگی جشن بگیرید. در این حالت می توانید زندگی را جشن بگیرید و همین طور مرگ را.

هزاران سال است ما مدی تیشن را «توریا» به معنای «چهارمین» خوانده ایم. هنگامی که ذهن شما از مرحله خواب عمیق گذر می کند ولی در عین حال هنوز آگاه هستید در حالت مدی تیشن قرار دارید.در واقع این حالت اصلاً تجربه ای جدا از شما نیست بلکه وجود حقیقیشماست و شما آن هستید.

... فقط کافی است که هوشیارتر و بیدارتر باشید و تنها نظاره کنید و بعد از مدتی متوجه خواهید شد که ذهن به آهستگی شروع به ساکت شدن و آرام شدن می کند. کسی که در حال مشاهده آرام شدن ذهن است، خود واقعی شماست و رسیدن به چنین حالتی هدف اصلی تمامی مدی تیشن های حقیقی است.

شما از تجربه ای که می دانید کاملاً مجزا هستید

یکی از اساسی ترین موارد در وادی مدی تیشن این است که باید همیشه در خاطر داشته باشید که هرآنچه در سفر درونی با آن برخورد می کنید، شما نیستید. درواقع خود حقیقی شما کسی است که در حال مشاهده و نظاره کردن است. موضوع مشاهده اهمیتی ندارد ممکن است موضوع مشاهده خلأ یا سکوت باشد یا بهجت و سرور درونی.

ولی همیشه این نکته را در نظر داشته باشید که هر چند موضوع مشاهده زیبا و جذاب باشد، نباید خود واقعی تان را با آن اشتباه بگیرید. شما کسی هستید که در حال تجربه کردن این موضوع است و اگرهمین طور به تجربه کردن و مشاهده نمودن ادامه دهید در نهایت به جایی خواهید رسید که دیگر موضوعی برای تجربه کردن وجود نخواهد داشت: نه سکوت، نه شادی و سرور و نه خلأ. در واقع دیگر هیچ چیز به صورت موضوع وجود نخواهد داشت؛ درست همانند آیینه ای که خالی است و چیزی را منعکس نمی کند. در این حالت تنها شما باقی می مانید و بس. حتی سالکان بزرگ سفر درونی در تجربه های جذاب گرفتار شده خود را با آن اشتباه گرفته و تصور کرده اند که خود حقیقی خویش را یافته اند. در واقع آنها قبل از رسیدن به مرحله نهایی که تمام تجربیات ناپدید می شوند، متوقف شده اند.

به کمال رسیدن یا اشراق یک تجربهنیست بلکه حالتی است که در آن شما کاملاً تنها هستید و دیگر چیزی برای تجربه کردن باقی نمانده است. تنها در این وضعیت است که آگاهی شما بدون وجود هیچ گونه مانعی به سوی منبع اصلی خودش بازگشت می کند و تبدیل به خودشناسی می شود. در واقع هر موضوعی که بر سر راه آگاهی شما قرار می گیرد نوعی مانع برای آن محسوب می شود.

حال این موضوع ها می توانند خارج از وجود شما و در دنیای مادی باشند یا درون وجود شما و در دنیای ذهنی و روانی. موانع حتی می توانند در دنیای احساسات، هیجانات یا عواطف شما باشند. حتی این احتمال وجود دارد که این موانع در دنیای روحانی وجود داشته باشند و در عین حال بسیار دوست داشتنی و جذاب نیز باشند. برای مثال بسیاری از عارفان در مرحله سرور و شعف درونی متوقف شده اند. البته سرور و شعف

مرحله ای است بسیار جالب و دوست داشتنی ولی در صورتی که آن را پشت سر نگذارید نواهید توانست به مقصد اصلی برسید.

هنگامی که شما به جایی می رسید که دیگر موضوعی برای تجربه کردن وجود ندارد، دیگر مانعی بر سر راه جریان آگاهی وجود نخواهد داشت و آگاهی بدون هیچ گونه مانعی شروع به گردش در یک دایره بسته می کند؛ در این زمان حقیقت وجود شما تبدیل به موضوع مشاهده خواهد شد.

در واقع این همان نکته ای است که کریشنامورتی سالهای سال در حال تکرار کردن آن است: هنگامی که «مشاهده کننده» خود تبدیل به «موضوع مشاهده» می شود، به مقصد نهای رسیده اید.

قبل از این مرحله هزار و یک مانع در راه قرار دارد. در بدن فیزیکی تجربیاتی خواهید داشت که معروف به تجربیات مراکز کوندالینی هستند: هفت مرکز در بدن شما وجود دارد که هریک تبدیل به یک گل نیلوفر می شود. هریک از این مراکز بزرگتر از دیگری و والاتر از آن است و رایحه آنها بسیار خوش و مستی آور است.

از این سفر و از تمامی مناظری که در راه مشاهده می کنید لذت ببرید- از درختان، کوه ها، گلها، رودخانه ها، خورشید، ماه، ستارگان- ولی هیچ جا متوقف نشوید مگر در جایی که خود حقیقی‌تان تبدیل به موضوع مشاهده شده است. این مکان معبد حقیقی ای است که عمرها در پی آن بوده اید ولی همیشه راه را اشتباه رفته اید. زیرا با تجربیات جالب و جذاب راضی و متوقف شده اید.

یک سالک شجاع باید تمامی این تجربیات را ترک کند، آنها را پشت سر گذارد و به سوی مقصد نهایی حرکت کند هنگامی که تمامی تجربیات به پایان رسیدند و تنها او باقی ماند، به سرمنزل مقصود رسیده است... و هیچ لطف و شادی و سروری بالاتر از آن وجود ندارد. درواقع این مرحله حقیقت نهایی است. در این مرحله است که شما روحانیت واقعی را می چشید، تجربه میکنید و خود به آن تبدیل می شوید.

انسان امروزی در خواب است و وقت آن رسیده که بیدار شود. تمام این تجربیات کنونی، تجربیاتی است که در خواب دارید. برای ذهن بیدار و هوشیار هیچ تجربه ای وجود ندارد.

مشاهده کننده عمل مشاهده نیست

مشاهده کننده و موضوع مشاهده دو بخش مختلف از عمل مشاهده هستند هنگامی که این دو بخش در یکدیگر ناپدید و ذوب می شوند و تبدیل به یک پدیده واحد می گردند، عمل مشاهده برای اولین بار به صورت کامل اتفاق می افتد.

اکثر افراد تصور می کنند که مشاهده کننده همان عمل مشاهده است. در ذهن آنها این دو یکی هستند ولی اینطور نیست بلکه مشاهده کننده بخشی از فعل مشاهده است و هرگاه یک بخش را با کل اشتباه بگیریم دچار مشکل خواهیم شد.

هنگام دیدن یک گل سرخ کلاً فراموش کنید که موضوع مشاهده شما یک گل است و شما به عنوان شخص نظاره گر در حال تماشای گل هستید اجازه دهید زیبایی و جذابیت آن لحظه کاملاً وجود شما را فرا بگیرد و دیگر شما و گل از یکدیگر جدا نباشید بلکه یکی گردید. عشق ورزیدن، گوش فرا دادن به موسیقی، تماشای غروب خورشید و ... همه و همه پدیده هایی هستند که می توانید با آنها تجربه یکی شدن را بچشید هنگامی که عمل مشاهده به طور حقیقی اتفاق می افتد دیگر مشاهده کننده و موضوع مشاهده ای وجود ندارد.

مشاهده گر به نوعی در حال تمرکز است و شما را جدا نگاه می دارد و به این ترتیب منیت شما را قوی تر و پرزورتر می سازد. هر چه بیشتر احساس کنید که یک مشاهده کننده هستید بیشتر همانند یک جزیره احساس جدایی و تنهایی خواهید کرد.

سالهای سال است که راهبان مذاهب و مکاتب مختلف در اقصی نقاط عالم به صورت مشاهده کنندگان صرف عمل کرده اند. در حالی که می توانستند اجازه دهند پدیده مشاهده اتفاق بیفتد پدیده مشاهده از لحاظ کیفی چیزی کاملاً متفاوت است.

یک دانشمند همانند یک مشاهده کننده عمل می کند در حالی که یک عارف اجازه می دهد عمل مشاهده اتفاق بیفتد و در آن ناپدید می شود. در حقیقت اتفاق افتادن عمل مشاهده محصول جنبی ای است از بودن

تمام و کمال در هر لحظه در هر موقعیت و هنگام هر تجربه . بودن به طورتمام و کمال کلید دستیابی به این موفقیت است و با این کلید است که جذابیت و لطف مشاهده حقیقی را خواهید چشید.

مدی تیشن یک مهارت است

مدی تیشن پدیده ای است پر رمز و راز که می توان آن را در عین حال یک دانش، یک هنر و یک مهارت دانست.

از یک نقطه نظر مدی تیشن یک دانش است به این علت که دارای تکنیک های کاملاً مشخص است که می توان بر اساس آنها عمل کرد و همچون دیگر قوانین علمی هیچ گونه استثنایی برای آنها وجود ندارد. ولی در عین حال از نقطه نظری دیگر می توان آن را یک هنر نیز دانست. دانش دنباله ذهن است و به منطق و ریاضیات باز می گردد در حالی که مدی تیشن به دل تعلق دارد نه به ذهن. در واقع مدی تیشن بیشتر به عشق نزدیک است نه به منطق و ذهن و اصلاً شباهتی به دیگر فعالیت های علمی نداد بلکه برعکس بیشتر شبیه به موسیقی، شعر، نقای و رقص است و به همین علت می توان آن را یک هنر نامید.

با این وجود مدی تیشن پدیده ای آنچنان رمزآلود است که با دانش یا هنر نامیدن آن نمی توانیم شناخت جامعی از آن داشته باشیم. مدی تیشن یک مهارت است که یا شما می توانید آن را کسب کنید و یا نخواهید توانست چنین کاری انجام دهید.

هنگامی که من کودک بودم به نزد یک استاد آموزش شنا رفتم. او بهترین شناگر شهر ما بود و من هرگز در طول عمر خود با کسی برخورد نکردم که اندازه او عاشق آب بوده باشد. هر روز صبح خیلی زود می توانستید او را در حال شنا کردن پیدا کنید. هنگام عصر نیز او را می توانستید در حال شنا کردن در رودخانه پیدا کنید و درشب او عادت داشت کنار رودخانه به مدی تیشن بنشیند. در واقع کل زندگی او به نوعی با رودخانه و آب ارتباط داشت.

هنگامی که من برای آموزش شنا به نزد او رفتم نگاهی عمیق به من افکند و سپس گویی که نکته خاصی را احساس کرده باشد گفت:

- هیچ راهی برای آموزش شنا وجود ندارد مگر اینکه تو را داخل رودخانه بیندازم و به این ترتیب خودبخود شنا کردن را یاد خواهی گرفت. در واقع هیچ راه عملی برای آموزش شنا وجود ندارد و یاد گرفتن آن باید خودبخود اتفاق بیفتد.

همین اتفاق هم افتاد او در حالی که خودش کنار رودخانه ایستاده بود مرا به داخل آب پرتاب کرد. من دو سه بار زیر آب رفتم و داشتم غرق می شدم ولی او بدون اینکه کاری بکند همینطور کنار رودانه ایستاده بود. البته هنگامی که پای مرگ و زندگی در میان باشد شما هر کاری که بتوانید انجام می دهید. من شروع کردم به دست و پا زدن و ناگهان شنا کردن خودبخود افاق افتاد. هنگامی که انسان جانش در خطر باشد هرچه که بتواند انجام می دهد... و هنگامی که کسی هرچه از دستش برآید به طور تمام و کمال انجام دهد، اتفاقات جالب و عجیبی رخ می دهد! و به این ترتیب من توانستم شنا کنم و با خوشحالی به او گفتم:

- دفعه بعد لازم نیست شما مرا داخل آب پرتاب کنید، من خودم داخل آب خواهم پرید. حالا متوجه شدم که چگونه می توانم بدنم را روی آب شناور نگه دارم و دیگر اصلاً خود شنا کردن برایم مهم نیست بلکه مسأله این است که چگونه خودم را با آب هماهنگ کنم و وقتی این هماهنگی اتفاق بیفتد خود آب از من مراقبت خواهد کرد.

از آن زمان تا حالا افراد زیادی را به داخل رودخانه زندگی پرتاب کرده ام! و بدون اینکه کاری بکنم کنار رودخانه به نظاره ایستاده ام... وتقریباً هیچ کدام از این افراد شکست نخورده اند.

ممکن است چند روزی طول بکشد تا بتوانید مهارت لازم را در مدی تیش کسب کنید و مدی تیشن حقیقی برایتان اتفاق بیفتد. اگر مدی تیشن یک هنر بود آموزش آن خیلی ساده تر بود ولی اینطور نیست و باید تلاش کرد و آهسته آهسته آن را دریافت نمود. یکیاز استادان دانش روانشناسی در ژاپن سعی نموده است به کودکان شش ماهه شنا کردن را آموزش دهد و در این کار موفق شده است. سپس او با کودکان سه ماهه

این کار را انجام داده و درمورد آنها نیز موفق بوده است. در حال حاضر او تصمیم دارد به نوزادان شنا کردن را آموزش دهد و من فکر می کنم در این مورد نیز او موفق خواهد شد. شنا کردن پدیده ای است که نیازی به تجربیات قبلی مثل تحصیلات، سن خاص و موارد دیگر ندارد و مهارتی است که هرکسی می تواند آن را کسب کند. اگر یک کودک شش ماهه یا سه ماهه بتواند شنا کند به این معنی است که این مهارت از قبل در ما وجود داشته و فقط کافی است دوباره آن را کشف نماییم. این حالت درباره مدی تیشن نیز صدق می کند. تنها اندکی تلاش نیاز است تا دوباره آن را کشف کنیم.

http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar

بخش 3

مدی تیشن ها

دوشیوه قدرتمند برای بیدار شدن

این شیوه ها در اصل مدی تیشن نیستند بلکه نوعی آمادگی و هماهنگی می باشند اگر شما نوازندگلن موسیقی سنتی هندوستان را دیده باشید کاملاً متوجه خواهید شد که منظور من چیست. نوازندگلن سنتی هند قبل از شروع چیزی حدود نیم ساعت وقت صرف کوک کردن سازهای خود می کنند و تا زمانی که اطمینان حاصل نکنند سازهایشان با همدیگر کاملاً کوک و همخوان نشده است شروع به کار نمی کنند.

در واقع در این شیوه ها نیز شما خود را آماده می کنید و سپس در سکوت باقی می مانید و مدی تیشن حقیقی از آن زمان شروع می گردد. با بالا و پایین پریدن، رقصیدن، نفس نفس زدن و فریاد کشیدن اندکی هوشیارتر و آگاه تر از اوقات عادی می شوید و سپس به انتظار می نشینید. این انتظار مدی تیشن است؛ انتظار همراه با آگاهی و هوشیاری کامل. سپس آنچه که باید شما را فرا می گیرد و بر شما نازل می شود و شما را پاک و خالص می گرداند و کلاً باعث تحول و تغییری شگرف در وجودتان می شود.

مدی تیشن دینامیک: جشن و رهاسازی

مدی تیشن پدیده ای است که با انرژی سر و کار دارد در مورد انواع مختلف انرژی یک نکته اساسی وجود دارد و آن این است که انرژی همیشه میان دو قطب متفاوت و متضاد حرکت می کند. در واقع این تنها راهی است که انرژی را می توان به حرکت درآورد و هیچ راه دیگری نیز وجود ندارد.

برای فعال سازی هر نوع انرژی قطب مخالف مورد نیاز است. درست مثل الکتریسیته که با وجود قطب مثبت و منفی جریان می یابد و در صورتی که تنها قطب منفی یا فقط قطب مثبت وجود داشته باشد، الکتریسیته جریان نمی یابد. برای این جریان هر دو قطب مورد نیاز است و هنگامی دو قطب مخالف با هم ملاقات می کنند، الکتریسیته جاری می شود و جرقه می شود.

این نکته درمورد تمامی پدیده ها در زندگی مصداق دارد. برای مثال جریان زندگی و حیات، میان مرد و زن که دو قطب مخالف هستند وجود دارد. زن برای مرد قطب مخالف انرژی حیات محسوب می شود و در عین حال مرد نیز برای زن قطب مخالف به حساب می آید و میان این دو قطب جریانی از انرژی برقرار می شود و به همین علت است که مرد و زن به نظر یکدیگر جالب و جذاب می رسند. با مرد تنها حیات متوقف خواهد شد، درست همانطور که با زن تنها نیز زندگی ای وجود نخواهد داشت. میان مرد و زن نوعی تعادل وجود دارد و میان این دو قطب متضاد و دو ساحل، رودخانه زندگی در جریان است.

در مدیتیشن نیز مسأله قطب های متضاد بسیار مهم است ذهن منطقی است به این معنی که دارای حرکتی خطی است، در حالی که زندگی دارای حرکتی زیگزاگ است و دائماً از قطب منفی به قطب مثبت و از قطب مثبت به قطب منفی در نوسان است و به این سان جریان دارد. ذهن حرکتی خطی و ثابت دارد و دائماً قطب مخالف را انکار و نفی می کند. بنابراین هرآنچه ذهن بیافریند در آن یک چیز استفاده شده است برای مثال اگر ذهن سکوت را انتخاب کند، اگر ذهن از شلوغی و سر و صدای بازار خسته شود و تصمیم بگیرد تا سکوت را تجربه کند به هیمالیا خواهد رفت.ذهن می خواهد ساکت باشد و هرگونه صدا حتی آواز پرندگان نیز او را ناراحت می کند. بنابراین او سکوت هیمالیا را انتخاب می کند و قطب مقابل را کاملاً انکار و نفی می کند.

در حالی که انسانی که به هیمالیا فرار کرده و به جستجوی سکوت است و قطب مخالف را نادیده می گیرد آرام آرام کرخت و بی حس می شود و از درون خواهد مرد. هرچه بیشتر این انسان تلاش می کند تا ساکت باقی بماند کرخت تر و بی حس تر خواهد شد زیرا زندگی همیشه میان دو قطب متضاد در جریان است و در صورت وجود یک قطب از جریان می ایستد.

البته نوع کاملاً متفاوتی از سکوت هست که میان دو قطب متضاد وجود دارد نوع اول سکوت سکوت مرده است؛ دقیقاً مانند سکوتی که انسان در گورستان تجربه می کند. یک انسان مرده نیز ساکت است ولی آیا هیچ کدام از شما دوست دارید همانند یک مرده ساکت باشید؟ یک انسان مرده کاملاً ساکت است و هیچ کس نمی تواند کاری بکند تا ذهن او را منحرف کند. حتی اگر تمام دنیا نیز شروع به سر و صدا کنند، در تمرکز او هیچ تغییری به وجود نمی آید.

سکوت واقعی باید هنگامی اتفاق بیفتد که شما زنده و پر از انرژی حیات هستید. در این صورت سکوت معنا خواهد داشت و دارای کیفیتی متفاوت خواهد بود. در این صورت سکوت، سکوت مرگ نخواهد بود بلکه تعادل ظریفی میان دو قطب متضاد است.

انسانی که به جستجوی یک تعادل و سکوت زنده است دوست دارد هم در بازار و هم در هیمالیا باشد. او علاقه مند است تا به بازار برود تا از سر و صدا لذت ببرد و در عین حال به هیمالیا برود تا از سکوت لذت ببرد. او با این کار تعادلی میان دو قطب متضاد به وجود خواهد آورد و در این حالت تعادل هرگز از راه تلاش خطی امکان پذیر نیست.

در واقع این همان تکنیک مدی تیشن است که در طریقت ذن به «تلاش در بی تلاشی» معروف است. در ذن همیشه واژه های متضاد بلافاصله پس از یکدیگر مورد استفاده قرار می گیرند تنها به این دلیل که شما را راهنمایی کنند که رویه مدی تیشن رویه ای دوگانه است نه خطی. در واقع قطب مقابل نباید نادیده انگاشته یا طرد شود بلکه لازم است تا این قطب نیز جذب و حل شود و مورد استفاده قرار گیرد. در صورتی که قطب متضاد ترک شود همیشه به صورت باری بر دوش شما باقی خواهد ماند و در واقع تمام آن چیزی که می توانستید تجربه کنید را تجربه نخواهید کرد.

«بی تلاشی» یعنی انجام ندادن کاری و به نوعی حالت انفعال داشتن.

«تلاش» یعنی انجام دادن کاری و فعال بودن و لازم است هردو همراه با هم باشند.

هر آنچه می توانید را به انجام برسانید ولی به صورت یک فاعل باقی نمانید- در این صورت خواهید توانست هر دو را به دست آورید. در دنیا باشید و در آن زندگی کنید ولی هویت خود را با دنیا اشتباه نگیرید و به صورت بخشی از آن در نیایید. در دنیا زندگی کنید ولی هرگز اجازه ندهید دنیا وارد شما شود و درون شما زندگی کند. در این صورت خواهید توانست این تضاد را دریابید و آن را جذب کنید....

این درست کاری است که من انجام می دهم. در «مدی تیشن فعال» خود نوعی تضاد است زیرا در آن فعال بودن و در عین حال در مدی تیشن بودن که خود نوعی ترک فعالیت و سکوت است هردو باهم وجود دارد.

دستورالعمل مدی تیشن فعال

مرحله اول: ده دقیقه

با سرعت و شدت از بینی نفس بکشید و اجازه دهید این نوع نفس کشیدن با شدت هرچه تمام تر و به صورت نامنظم ادامه پیدا کند. مهم این است که هوا به صورت عمیق وارد ریه های شما شود. هرچه می توانید سرعت نفس کشیدن را بالا ببرید و اطمینان حاصل کنید که هوا به طور عمیق وارد ریه هایتان می شود. در عین حال توجه داشته باشید که عضلات بدنتان منقبض باقی نمانند و گردن و شانه هایتان کاملاً آزاد و رها باشند. این کار را آنقدر ادامه دهید که احساس کنید با نفس هایتان یکی شده اید. در این هنگام انرژی در بدنتان شروع به حرکت می کند و این حرکت انرژی بدن شما را حرکت خواهد داد. اجازه دهید این حرکت در بدنتان اتفاق بیفتد و حتی از آن برای تحریک انرژی بیشتر نیز استفاده کنید، حرکت دادن بازوها و بدنتان به صورت طبیعی باعث تحریک و بیدار شدن میزان بیشتری از انرژی خواهد شد. بیدار شدن این انرژی را احساس کنید.

مرحله دوم: ده دقیقه

بدنتان و هر آنچه در آن اتفاق می افتد را دنبال کنید بدنتان را رها باقی گذارید تا هرآنچه در آن وجود دارد ابراز شود و بیرون بریزد... کاملاً رها و آزاد باشید... اجازه دهید هرآنچه لازم است بیرون ریخته شود و آزاد گردد. فریاد بزنید، آواز بخوانید، بخندید، گریه کنید، بالا و پایین بپرید، برقصید و بلرزید... هیچ چیز را درون خود نگاه ندارید و تمام بدن تان را حرکت دهید. اغلب اوقات با اندکی حرکت از طرف خودتان آرام آرام حرکات طبیعی و خودبخودی بدن آغاز می شود. به هر صورت هرگز اجازه ندهید تا ذهنتان در آنچه رخ می دهد دخالت کند و به خاطر داشته باشید که کاملاً همراه با بدن خود باشید.

مرحله سوم: ده دقیقه

در حالی که عضلات گردن و شانه هایتان همچنان رها و آزاد است هردو دست خود را بدون خم کردن آرنجهایتان بالا ببرید. در حالی که دستهایتان کاملاً صاف و بالاست شرئع کنید به بالا و پاین پریدن و ذکر هوا...هوا...هوا را با صدای بلند تکرار کنید. هربار که به روی زمین فرود می آیید کاملاً با کف پا این کار را بکنید و مطمئن شوید که پاشنه هایتان نیز سطح زمین را لمس می کنند به این ترتیب هر تکرار این ذکر ضربه ای خواهد بود بر چاکرای دوم در بدن شما.

مرحله چهارم: پانزده دقیقه

متوقف شوید! در هر وضعیتی که هستید کاملاً سر جایتان خشک شوید. هرگز سعی نکنید بدنتان را در وضعیت خاصی نگه دارید. هر حرکت عمدی کوچکی حتی یک سرفه باعث به هدر رفتن جریان انرژی خواهد شد و تمام تلاشتان را نقش بر آب می کند. شاهد و ناظر هرآنچه برایتان اتفاق می افتد باشید.

مرحله پنجم: پانزده دقیقه

جشن بگیرید و به شادی و سماع بپردازید و هرآنچه از وجودتان می گذرد را ابراز کنید. این سرزندگی و نشاطی که به دست آورده ایدرا برای تمام روز در خود به یاد آورید.

زندگی بخشیدن به خودتان

راهنمایی های سودمند

سیستم مدی تیشن فعال من با تنفس شروع می شود زیرا نفس کشیدن به طور عمیق در وجود ما ریشه دارد. احتمالاً شما تا حالا از این نکته آگاه نبوده اید که با عوض کردن نوع نفس کشیدنتان می توانید خیلی چیزها را در زندگی خود عوض کنید. اگر در حالات مختلف مراقب نوع نفس کشیدن خود باشید متوجه خواهید شد که در اوقاتی مثل عصبانیت یا هنگامی که در حال استراحت هستید ریتم و نوع نفس کشیدنتان تغییر می کند.

در واقع معنای این حالات این است که نوع تنفس ما ارتباط عمیقی با حالات روحی و روانی ما دارد و اگر نوع تنفسمان را تغییر دهیم خواهیم توانست حالات ذهنی خود را نیز مطابق با آن تغییر دهیم یا برعکس در صورتی که حالت ذهنی خود را تغییر دهیم نوع تنفس ما نیز تغییر خواهد کرد.

بنابراین من با تنفس شروع می کنم و اجازه می دهم ده دقیقه در تنفس عمیق و نامنظم وارد شوید و تنها اجازه دهید هوا با سرعت، عمیق و بدون پیروی از ریتم خاصی به ریه هاتان وارد و از آن خارج شود.

درواقع با این تنفس نامنظم در سیستم سرکوب شده درونی تان نوعی آشوب و به هم ریختگی به وجود خواهد آمدو شما هرگونه که باشید نوع تنفستان نیز با آنچه هستید هماهنگی و تطابق خواهد داشت. برای مثال اگر شما ترسیده باشید نمی توانید نفس های عمیق بکشید و تنفستان سطحی خواهد بود. این نوع تنفس نا منظم تمامی الگوهای گذشته شما را به هم می ریزد و به نوعی هرآنچه شما از خود ساخته اید را خراب می کند و در وجودتان آشوب و بی نظمی ایجاد می کند البته به خاطر داشته باشید تا هنگامی که چنین حالتی در شما ایجاد نشود نخواهید توانست احساسات و عواطف سرکوب شده خودتان را رها و آزاد کنید؛ احساسات و عواطفی که هم اکنون در وجود شما انباشته شده و سرکوب گشته اند.

ذهن و بدن شما از یکدیگر جدا نیستند بلکه در ارتباطی بسیار عمیق و تنگاتنگ قرار دارند و شما هردوی آنها با هم هستید. به همین دلیل هرآنچه توسط بدن شما انجام شود وارد محدوده ذهن نیز می گردد و هر آنچه از ذهن شما بگذرد بر بدن شما تأثیر می گذارد؛ در واقع ذهن و بدن دو روی یک سکه هستند.

ده دقیقه تنفس نا منظم و عمیق خیلی عالی است. نفس های عمیق و سریع باعث می شود مقدار اکسیژن بیشتری به بدن شما وارد شود. هرچه میزان اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود بیشتر احساس زندگی و طراوت خواهید کرد. در واقع انسان در دنیای امروزی به صورت نیمه مرده- نیمه زنده درآمده است.

در صورتی که شما در این حالت نیمه مرده- نیمه زنده قرار داشته باشید هیچ کار نمی توان برایتان انجام داد به همین دلیل است که با این نوع تنفس نامنظم و عمیق شروع می کنیم تا ابتدا نیروی حیات و سرزندگی بیشتری را در خود احساس کنید. هر چه اکسیژن بیشتری وارد خون شما شود انرژی بیشتری به سلول های مختلف در سرتاسر بدن شما می رسد و این سلول ها زنده تر می شوند. این اکسیژن رسانی در نهایت باعث می شود الکتریسیته بیشتری در بدنتان تولید شود و هنگامی که الکتریسیته یا نیروی حیات بیشتری در بدنتان تولید شود، خواهید توانست عمیق تر وارد وجودتان شوید . بدن دارای منبع طبیعی تولید الکتریسیته است و در صورتی که این منبع را با تنفس بیشتر و عمیق تر تحریک کنید شروع به تولید و جاری ساختن مقدار بیشتری الکتریسیته می کند، در این صورت احساس می کنید که زنده تر شده اید و انرژی بیشتری در سیستم های مختلف بدنتان شروع به گردش می کند و کمتر حس می کنید که فقط بدن هستید. در واقع بیشتر ماهیت انرژی گونه ای از وجودتان احساس می کنید تا ماهیت مادی بدنتان.

هرگاه این اتفاق رخ دهد کمتر به بدن مادی خود فکر می کنید و در واقع در این لحظات بدن مادی خود را فراموش می کنید. گام دوم در تنیک مدی تیشن فعال «رهاسازی» است. در واقع در این مرحله من از شما می خواهم که آگاهانه به جنون درونی خود اجازه بروز و عرض اندام بدهید و با هر چه به ذهنتان می آید هماهنگ و همراه باشید و آن را بیرون بریزید هرگز سعی نکنید مانع رها شدن و بیرون ریختن آنچه در ذهنتان می گذرد شوید و اجازه جاری شدن به تمامی هیجانات خود بدهید.

اگر دوست دارید فریاد بزنید، فریاد بزنید فریادی از ته دل آنچنان عمیق که تمام وجودتان در آن شرکت کند و این کار بسیار خوب است چون بسیاری از ناراحتی ها مشکلات و حتی بیماری ها با همین فریاد به دور ریخته می شوند. برای ده دقیقه بعدی با گریه کردن رقصیدن بالا و پایین پریدن و یا خندیدن به وجودتان اجازه عرض اندام بدهید. در ابتدا ممکن است برای انجام این مرحله به اندکی تلاش از طرف خودتان نیاز باشد یا ممکن است حرکات شما واقعی نباشد. در زندگی روزمره به قدری از خود واقعی خویش دور شده ایم که حقیقی بودن برایمان بسیار مشکل شده است. ما خندیدن گریه کردن و فریاد کشیدن واقعی را فراموش کرده ایم و هرچه می کنیم فقط نوعی نقاب است به همین دلیل در این مرحله ممکن است اوایل کار به اندکی تلاش نیاز باشد بنابراین اصلاً در این مورد نگران نباشید و ادامه دهید. بزودی موفق به کشف منابعی در وجودتان خواهید شد که مدتهای طولانی است آنها را سرکوب کرده و مسدود نموده اید. هنگامی که این منابع را در وجودتان دوباره کشف کنید آنها شروع به جاری شدن می کنند و شما احساس آزادی و رهایی بی نظیری خواهید کرد. در واقع نوع جدیدی از حیات را تجربه می کنید گویی دوباره به دنیا آمده اید. این رها شدن و آزادی اساس و پایه است و بدون آن هیچ گونه مدی تیشنی برای انسان امکان پذیر نیست.

در واقع در این مرحله از تمامی گره هایسرکوب شده و انباشته درونی خود خالی و رها می گردید و در این خالی شدن است که تغییر و تحول درونی و مدی تیشن امکان پذیر است.

سپس در مرحله سوم من از صوت «هو» استفاده می کنم. در گذشته ذکرها و صوت های بسیاری استفاده می شده است هر یک از این صوتها تأثیر خاص خود را دارند. برای مثال هندوها از صوت «اوم» استفاده می کنند. ممکن است این صوت برای شما آشناتر باشد ولی استفاده از آن بر «مرکز دل» ضربه وارد می کند و در واقع دل انسان تحریک می شود. متأسفانه این روزها دیگر انسانها در دلشان ساکن نیستند و با استفاده از این صوت بر درخانه ای می کوبد که کسی در آن زندگی نمی کند.

صوفی ها از صوت «هو» استفاده می کنند. ذکر کردن این صو با صدای بلند بر چاکرای دوم بدن شما تأثیر می گذارد و تکرار دائم آن همچون چکشی درونی بر این مرکز خواهد بود که پس از خالی شدن درون خود این صوت شروع به گردش در وجودتان خواهد کرد.

حرکت و گردش این صوت در درون شما تنها هنگامی امکان پذیر است که مانعی بر سر راه آن وجود نداشته باشد و شما کاملاً خالی باشید در صورتی که درونتان انباشته از احساسات و هیجانات سرکوب شده باشد، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و حتی اوقات استفاده از اذکار واوراد مختلف و تکرار آنها خرناک است. در این حالت هر لایه از این انباشتگی های درونی مسیر حرکت صوت را به گونه ای تغییر می دهد که نتیجه نهایی کاملاً متفاوت خواهد بود. نتیجه ای ناگوار که حتی انتظار آن هم نمی رود. برای استفاده از هر ذکری نیاز به ذهنی خالی دارید.

به همین دلیل است که من قبل از رهاسازی و خالی شدن درون تکرار هیچ ذکری را به کسی توصیه نمی کنم تکرار صوت «هو» قبل از انجام دو مرحله ابتدایی به هیچ وجه درست نیست. تنها در مرحله سوم است که مجازید این ذکر را به مدت ده دقیقه با صدای بلند تکرار نمایید. به گونه ای که با هر بار تکرار آن انرژی را به صورت ضربه ای برای فعال سازی چاکری دوم بدنتان بفرستید.

با این کار چاکرای دوم شما از درون تحریک می شود و به همین دلیل انرژی شروع به گردش درونی می کند و این گردش انرژی باعث تغییر و تحول در وجودتان می گردد. در حال حاضر انرژی شما به سمت دنیای بیرون در جریان است ولی با این مدی تیشن حرکت آن کاملاً برعکس می شود و شروع به گردش در درونتان می کند. این گردش درونی انرژی در آیین هندو «کوندالینی» نامیده می شود. گردش این انرژی درستون فقرات احساس می شود و هرچه بیشتر به سوی بالا حرکت کند شما را همراه خود بالاتر می برد تا اینکه به بالاترین چاکرا بر روی سر شما می رسد.

در مرحله سوم از ذکر «هو» به عنوان وسیله ای برای بالا بردن انرژی استفاده می گردد. در واقع سه مرحله اولنوعی رهاسازی و آماده شدن یا به عبارتی دیگر نوعی دورخیز کردن برای پرش است.

مرحله چهارم خود پرش است. در مرحله چهارم هنگامی که من فرمان متوقف شدن را می دهم باید کاملاً توقف کنید . در این زمان هرگز مرتکب انجام عملی نشوید زیرا هر عملی می تواند باعث انحراف توجه و آگاهی شما گردد و از درک نکته اصلی غافل بمانید. هر کاری- حتی یک سرفه یا یک عطسه- می تواند ذهن شما را از کل جریان منحرف سزد. در این صورت جریان رو به بالای انرژی به علت تغییر توجه شما متوقف می گردد.

هیچ عملی انجام ندهید. مطمئن باشید هیچ اتفاقی برایتان نمی افتد. فقط کافی است که بدن خود را- گویی که مرده اید- کاملاً رها کنید تا انرژی به سوی بالا جریان پیدا کند.

هنگامی که انرژی به سوی بالا حرکت می کند، شما ساکت و ساکت تر می شوید. در واقع «سکوت» محصول جانبی حرکت و انرژی به سوی بالا است و در عین حال «تنش» محصول جانبی حرکت انرژی به سوی بالا است و در عین حال «تنش» محصول جانبی حرکت انرژی به سوی پایین است. در این مرحله تمام وجود شما در سکوت و آرامش عمیق قرار می گیرد و احساس می کنید که اصلاً بدنی ندارید. در واقع دیگر بدن خود را احساس نخواهید کرد. هنگامی که شما در سکوت و آرامش قرار دارید، کل هستی در سکوت و آرامش است زیرا هستی چیزی نیست جز آیینه منعکس کننده درون شما. هستی تنها شما را منعکس می کند و هنگامی که شما در سکوت و آرامش هستید، هستی در سکوت است.

در این سکوت فقط باید یک شاهد و نظاره گر باقی بمانید؛ هیچ کاری انجام ندهد و تنها همراه خودتان باشید. هیچ حرکت و هیچ آرزویی نداشته باشید. تنها در سکوت و آرامش همانجا که هستید باشید و هرآنچه اتفاق می افتد را فقط نظاره کنید.

در این مرحله، باقی ماندن در مرکز وجودتان به علت انجام سه مرحله قبلی به سادگی امکان پذیر است. اگر سه مرحله قبلی به وبی صورت نگیرد، نخواهید توانست به سادگی همراه با خودتان باقی بمانید. می توانید مدت های طولانی درمورد آن صحبت فکر یا درباره اش رویابافی کنید ولی هرگز به صورت واقعی اتفاق نخواهد افتاد زیرا شما آماده نیستید. سه مرحله ابتدایی شما را آماده می کنند تا در لحظه باقی بمانید و

کاملاً آگاه باشید. این مدی تیشن واقعی است . در این مدی تیشن چیزی اتفاق می افتد که ورای کلمات است. اگر یک بار چنین حالتی برایتان رخ دهد دیگر آدم قبلی نیستید.مدی تیشن حقیقی نوعی رشد و تعالی است.

همیشه در خاطر داشته باشید که یک شاهد باقی بمانید

این مدی تیشنی است که در آن شما باید در حین انجام هر کاری دائماً هوشیار و آگاه باقی بمانید. همیشه به صورت شاهد یا ناظری باقی بمانید و هرگز گم نشوید.

گم شدن خیلی ساده است هنگامی که شما در حال نفس کیدن هستید می توانید تا اندازه ای با نفس کشیدن خود یکی گردید که فراموش کنید به صورت یک شاهد و ناظر باقی بمانید و درست در همین زمان است که نکته اصلی را از دست می دهید.

نظاره کنید چه پیش می آید؛ درست مثل اینکه یک تماشاگر هستید و کل جریاناتی که رخ می دهد برای شخص دیگری اتفاق می افتد.

این نوع مشاهده در تمامی سه مرحله ادامه می یابد، تا زمانی که در مرحله چهارم همه چیز متوقف می شود و شما کاملاً ساکن منفعل و منجمد می شوید. در این مرحله آگاهی به بالاترین نقطه اوج خود می سد.

مدی تیشن کوندالینی

مرحله اول: پانزده دقیقه

بدن خود را کاملاً رها و شل کنید و اجازه دهید آرام آرام شروع به لرزیدن کند، در عین حال احساس کنید انرژی از پاهای شما به سوی بالا در حال حرکت است. کاملاً رها و آزاد باشید و با این لرزش یکی شوید. چشمان خود را آنطور که رات هستید باز یا بسته نگاه دارید.

مرحله دوم: پانزده دقیقه

به رقص و سماع بپردازید... هرطور که دوست دارید. اجازه دهید کل بدنتان آن گونه که تمایل دارید حرکت کند.

مرحله سوم: پانزده دقیقه

چشمان خود را ببندید و در حال نشسته یا ایستاده، ساکن و بی حرکت باقی بمانید... در عین حال هر آنچه درون و بیرون وجودتان رخ می دهد را نظاره کنید.

مرحله چهارم: پانزده دقیقه

با چشمانی بسته به آرامی دراز بکشید و بی حرکت باقی بمانید.

در صورتی که تمایل به انجام مدی تیشن کوندالینی دارید باید اجازه دهید لرزیدن، خودبخود اتفاق بیفتد نه اینکه خودتان این کار را انجام دهید. آرام باشید و احساس کنید که این لرزش درحال اتفاق افتادن است و هنگامی که لرزشی خفیف در بدنتان اتفاق افتاد به شدت یافتن آن کمک کنید، از آن لذت ببرید و به آن خوشامد بگویید ولی هرگز سعی نکنید به صورت مصنوعی آن را به وجود آورید.

اگر این لرزش خودبخود نباشد این مدی تیشن به صورت تمرینی فیزیکی درخواهد آمد. در این صورت این لرزش تنها در سطح وجود شما رخ می هد و به درونتان نفوذ نمی کند و در درون کاملاً جامد و بی حرکت باقی خواهید ماند.

منظور من از لرزیدنلرزیدن با تمام وجود است به طوری که جمودیت وجودتان شروع به لرزش و ذوب شدن کند و به آرامی تبدیل به جریانی سیال شود. در این صورت بدن شما نیز از این وضعیت تبعیت خواهد کرد . در این حالت دیگر هیچ لرزاننده ای وجود نخواهد داشت و تنها لرزیدن وجود دارد و بس.

مدی تیشن های شفابخش

تمامی شیوه های کهن مدی تیشن در شرق کشف شده اند به همین دلیل آنها هرگز تناسبی با انسان های غربی ندارند... تکنیک هایی که من ابداع نموده ام نه تنها مناسب انسانهای شرقی است بلکه به سادگی برای هر انسانی کارآیی دارد و تفاوتی نمی کند که او غربی باشد یا شرقی.

مدی تیشن Mystic Rose

نام این مدی تیشن به صورت نمادین بیانگر این نکته است که اگر انسان بتواند به خوبی از قدرت بالقوه ای که همراه با آن به دنیا آمده است مراقبت کند و آن را خوب پرورش دهد، خواهد توانست به مراحل والای رشد و تعالی دست یاد یا به عبارت دیگر در صورتی که این بذر را در خاک مناسب بکارد و به آن به اندازه کافی آب و مواد مغذی برساند و در معرض نور خورشید قرار دهد، این بذر شروع به رشد کردن می کند و در نهایت شکوفا خواهد شد و رایحه خوش و زیبایی آن آشکارمی گردد.

برای افرادی که می خواهند به طور عمیق وارد این مدی تیشن شوند، آن را به دو بخش تقسیم نموده ام. بخش اول که مدت آن سه ساعت است، خنده خواهد بود. خیلی از افرادی که در این مدی تیشن شرکت می کنند بدون هیچ دلیلی برای سه ساعت می خندند این سه ساعت خنده باعث تعجب شما خواهد بود زیرا متوجه خواهید شد که چندین لایه کثافت و گرد و خاک بر وجودتان نشسته و آن را کدر کرده است. در

واقع این سه ساعت خنده باعث پاک شدن این تیرگی ها می شود. این مدی تیشن روزی سه ساعت و برای روز چه تحولی در وجودتان اتفاق خواهد افتاد.

بخش دوم این مدی تیشن گریه است. بخش اول تمامی موانعی را که از خنده شما جلوگیری می کنند از میان بر می دارد؛ تمامی عقده های درونی سرکوب شده پاک و تمیز می شوند و احساس می کنید که در وجودتان صاحب فضای جدیدی شده اید. ولی به هر صورت این انتهای راه نیست و باید چند گام جلوتر بروید زیرا غم و اندوه و ناامیدی های بسیاری نیز در وجودتان روی هم انباشته ده اند و زیبایی شکوه و شادی شما را خراب کرده اند.

در مغولستان قدیم افراد بر ای نباور بوده اند که در طی زندگی درد و اندوه همیشه سرکوب و انباشته می شود و واقعاً هم همینطور است زیرا هیچ کس از درد لذت نمی برد و به همین علت آن را سرکب می کنند. در واقع سرکوب کردن درد و اندوه به نوعی فرار کردن از آن است ولی به هر صورت این درد جایی در وجودتان باقی می ماند. همچنین در مغولستان قدیم اعتقاد بر این بوده است- و من نیز کاملاً با آن موافقم- که سرکوب کردن درد و اندوه در طی زندگی های پی در پی باعث می شود دروناتن لایه ای ضخیم از درد تشکیل شود و در صورتی که عمیقاً وارد درونتان شوید خواهید توانست درد و شادی هر دو را بیابید. به همین علت است که گاهی اوقات هنگام خندیدن متوجه می شوید که ازچشمانتان اشک نیز جاری شده است. خیلی عجیب است زیرا معمولاً ما تصور می کنیم که خنده و گریه کاملاً متضاد یکدیگر هستند.

هنگامی که انسان به درونی ترین لایه های وجودی اش دسترسی پیدا می کند آنچه در ابتدا می یابد شاید و خنده است و سپس هنگامی که عمیق تر می شود به لایه های اندوه و غم می رسد.

به همین دلیل برای هفت روز دوم به طور متوالی بدون دلیل گریه می کنید و اشک می ریزید و خیلی جالب است که اشکهای شما نیز آماده هستند تا جاری شوند و فقط کافی است که جلوی آنها را نگیرید.

سومین و آخرین مرحله نظاره کردن است- نظاره گری باشید بر روی تپه های دوردست و در نهایت پس از خندیدن و گریستن تنها سکوت باقی می ماند.

خود عمل نظاره کردن عملی سرکوب کننده و نگاه دارنده است. برای مثال هنگام گریه کردن اگر شروع کنیم به مشاهده عمل گریستن گریه متوقف خواهد شد. به همین علت در این مدی تیشن ابتدا وب می خندیم و گریه می کنیم تا دیگر چیزی برای خندیدن و گریستن باقی نماند و سپس شروع می کنیم به مشاهده کردن و در این هنگام است که عمل مشاهده آسمانی پاک و خالص را به روی ما می گشاید و برای مدت هفت روز این مشاهده شفاف را ادامه می دهیم.

بسیارشگفت انگیز است زیرا هیچ مدی تیشن دیگری نمی تواند اینقدر برای شما جالب و جذاب باشد. پس از سال های سال تجربیات مختلف در مدی تیشن به این نتیجه رسیده ایم که دو لایه باید در وجود شما کاملاً شکسته شود؛ یکی خنده ها و شادی هایی که در وجود شما انباشته شده اند... و هنگامی که این لایه کاملاً از میان رفت ناگهان احساس می کنید که وجودتان پر از غم و اندوه شده است. زندگی های پی در پی از درد و غم باعث انباشته و سخت شدن این لایه در وجودتان شده است و در صورتی که بتوانید از شر این دو لایه خلاص گردید، برای اولین بار خود واقعی تان را پیدا خواهید کرد. من انواع و اقسام مدی تیشن های مختلفی را ابداع نموده ام ولی احتمالاً این مدی تیشن پایه ای ترین و اساسی ترین نوع آنهاست.

در صورتی که یک مرد شروع به گریستن کند احتمالاً به او می گویید:«این چه کاری است که می کنی؟ باید از خودت خجالت بکشی. مگر بچه شده ای که داری گریه می کنی؟»

کافی زاست امتحان کنید روزی در خیابان شروع به گریه کردن کنید پس از مدت کوتاهی افراد زیادی دور شما جمع می شوند و شروع می کنند به دلداری دادن شما که هرچه اتفاق افتاده فراموش کن. دیگر گریه بس است اصلاً هیچ کدام نمی دانند که چه اتفاقی برای شما رخ داده است ولی بدون استثنا همگی توصیه می کنند که : «گریه نکن!»

علت اصلی این است که اگر شما به گریه کردن ادامه دهید آنها نیز شروع به گریستن می کنند زیرا آنها نیز پر از غم و اندوه هستند و آماده اند تا منفجر شوند. در اصل گریستن نیز درست مانند خندیدن نشانه سلامتی است. امروزه دانشمندان کشف کرده اند که خندیدن و گریستن نه تنها از لحاظ فیزیکی بلکه از نظر

ذهنی و روانی نیز باعث سلامتی انسان می شوند. ولی متأسفانه انسان امروزی بیش از حد جدی شده است و نمی تواند به طور کامل و از ته دل بخندد.

اگر شما به عنوان مدی تیشن بدون دلیل شروع به اشک ریختن و گریستن کنید... هیچ کس آن را درک نمی کند. اشک ریختن هرگز به عنوان مدی تیشن مورد قبول واقع نشده است ولی بدانید که گریستن نه تنها نوعی مدی تیشن است بلکه نوعی دارو نیز به حساب می آید پس از مدتی گریستن چشمان شما شفاف تر خواهند دید و حتی دید درونی واضحتری نیز خواهید داشت.

تمامی آنچه انسان های امروز به آن نیاز دارند پاک سازی دلها از تمامی تیرگی های گذشته است و خندیدن و گریستن هردو به خوبی این کار را انجام می دهند. گریستن باعث می گردد تا تمامی دردهایی که به صورت پنهانی در درون شما وجود دارند بیرون ریخته و خالی شوند و خندیدن سبب می شود تا تمامی موانعی که بر سر راه شادی و سرور شما قرار دارند از میان برداشته شوند.

مدی تیشن «بی ذهنی»

بی ذهنی یعنی هوش و ذکاوت؛ در این مدی تیشن از شما خواسته می شود سخنانی بی معنی ناشمرده و تند بر زبان آورید تا بدین وسیله ذهن و فعالیت آن را پشت سر گذارید.

دوستان عزیز، مدی تیشنی که هم اکنون به شما معرفی می کنم شامل سه بخش است. بخش اول آن همانطور که گفتم بر زبان آوردن سخنانی بی معنی نامفهوم ناشمرده و تند است تا بدین وسیله ذهن را پشت سر گذارید و طعمی حقیقی از وجود خود را بچشید. هرآنچه بر زبانتان می رود بگویید و با آگاهی کامل برای مدتی دیوانگی و جنون را تجربه کنید اصلاً توجهی نکنید که آنچه می گویید دارای معنی و منطقی است یا خیر، فقط تمام آشغال های ذهنی خود را بدین وسیله بیرون بریزید و اجازه دهید فضایی خالی و شفاف در ذهنتان پدیدار شود.

در بخش دوم این مدی تیشن طوفانی به پا شده که شما و همه چیز را همراه خود برده است. حقیقی در وجودشما و در جای خود در سکون و آرامش قرار گرفته است. شما تنها در حال نظاره کردن بدن، ذهن و هر آنچه در حال اتفاق افتادن می باشد هستید.

در بخش سوم هنگامی که من می گویم: «رها کنید»!

تمامی بدن خود را رها کرده و بدون هرگونه دخالت یا تلاشی به زمین بیفتید. اصلاً ذهن خود را کنترل نکنید تنها همانند یک کیسه برنج روی زمین بیفتید و کاملاً خود را رها کنید.

دستورالعملها

این مدی تیشن را در ابتدا برای مدت هفت روز انجام دهید این مدت به شما کمک خواهد کرد تا به طور کامل تأثیرات آن را تجربه کنید. می توانید برای هر بخش چهل یا در صورت تمایل بیست دقیقه وقت اختصاص دهید.

مرحله اول: سخنان بی معنی نامفهوم و سریع یا دیوانگی آگاهانه

نشسته یا ایستاده چشمان خود را ببندید و شروع کنید به بر زبان آوردن سخنان نامفهو و بی معنی هر صدایی که دوست دارید تکرار کنید ولی توجه کنید به هیچ زبان خاصی صحبت نکنید. اجازه دهید هر آنچه از درونتان بیرون می ریزد ابراز شود همه چیز را بیرون بریزید و آگاهانه کاملاً دیوانه شوید.

در واقع با بر زبان آوردن کلمات بی معنی الگوی ذهن شما به هم می ریزد و می توانید ذهن خود را پشت سر گذارید اجازه دارید هر کاری انجام دهید؛ آواز خواندن فریاد زدن صحبت کردن، پریدن، خوابیدن، نشستن، لگد زدن و یا هر کار دیگر. به هر صورت اجازه ندهید فضایی خالی در سکوت یا سکون اتفاق بیفتد. اگر نمی توانید سخنانی بی معنی بر زبان آورید تنها صدایی مثل لالالالا.... را تکرار کنید ولی به هیچ وجه ساکت باقی نمانید.

نکته بسیار مهم این است که اگر این مدی تین را با افرادی دیگر انجام می دهید به هیچ وجه در کار آنها دخالت نکنید. تنها به آنچه برای شما رخ می دهد توجه کنید و کاری به آنچه دیگران انجام می دهند نداشته باشید.

مرحله دوم: نظاره کردن

پس از مرحله اول کاملاً آرام و ساکت بنشینید و انرژی خود را در درون جمع کنید.

اجازه دهید افکارتان از شما دور و دورتر شوند و سکوت و آرامش عمیقی که در مرکز وجودتان به وجود می آید را تجربه کنید. تفاوتی ندارد روی زمین یا وی صندلی نشسته باشید ولی مهم این است که پشت و گردن شما به هر صورت صاف باشد، بدنتان در آرامش کامل قرار داشتهر باشد، چشمانتان بسته و آهنگ تنفستان طبیعی باشد.

کاملاً آگاه و هوشیار باشید و در لحظه حال قرار بگیرید. همانند نظاره گری باشید که بر فراز تپه های دوردست هرآنچه در حال گذر کردن است را نظاره می کند. افکار شما دائماً به آینده یا گذشته سفر می کنند. تنها از فاصله دور آنها را نظاره کنید به هیچ وجه درگیر آنها نشوید و سعی نکنید درباره آنها قضاوت کنید. تنها در لحظه اکنون و در حال مشاهده کردن باقی بمانید. این نوع مشاهده مدی تیشن حقیقی است، آنچه مورد مشاهده قرار می گیرد اصلاً اهمیتی ندارد. به خاطر داشته باشید در افکار احساسات و قضاوتهایی که ممکن است پیش بیایند گم نشوید.

مرحله سوم: رها کردن

با بر زبان آوردن سخنان بی معنی و نامفهوم از شر ذهن فعال خود خلاص می شوید، همچنین با قرار گرفتن در سکوت می توانید ذهن غیر فعال خود را نیز پشت سر گذارید و در مرحله رهاسازی خواهید توانست به ماوراء این دو وارد شوید. پس از مرحله نظاره کردن اجازه دهید بدنتان بدون هیچ گونه تلاش یا کنترلی بر روی زمین بیفتد. در حالی که به آرامی دراز کشیده اید عمل نظاره کردن را ادامه دهید، در عین حال آگاه

باشید که شما نه بدن هستید و نه ذهن بلکه حقیقت وجودتان چیزی است جدا از این دو همینطور که عمیق و عمیق تر به درون خویش سفر می کنید در نهایت خواهید توانست به مرکز وجود خود برسید.

دوباره به دنیا بیایید

هر کسی دوست دارد دوباره به دوران کودکی خود بازگردد ولی هیچ کس واقعاً تلاشی نمی کند تا این امر تحقق یابد. از افراد بسیاری شنیده ام که می گویند دوران کودکی واقعاً دوران شیرین و خوبی بوده است شاعران زیادی اشعار زیبایی درباره دوران کودکی سروده اند ولی هیچ کس واقعاً کاری انجام نمی دهند تا دوباره این دوران پاکی و معصومیت را تجربه کند. من این فرصت را برای شما فراهم می کنم که دوباره به کودکی خود بازگردید.

روحیه شادی و بازی را در خود حفظ کنید البته این کار مشکل است زیرا هریک از شما به شکل خاصی درآمده و در قالب خاصی فرو رفته اید. هر یک از شما به دور خود سپر و حفاظی دارید که شل کردن یا انداختن آن بسیار مشکل است شما نمی توانید آزادانه بالا و پایین بپرید یا با صدای بلند آواز بخوانید، حتی نمی توانید به راحتی بخندید و برای خندیدن نیاز به محرکی ابتدایی دارید.

تمامی جدیت خود را کنار بگذارید تمامی دانش و اطلاعات اکتسابی را به دور بریزید لااقل برای این چند روز روحیه شادی و بازی را در خود حفظ و تقویت کنید، مطمئن باشید هیچ چیز را از دست نخواهید داد! حتی اگر چیزی به دست نیاورید چیزی را هم از دست نخواهید داد.

توصیه من بر اینکه روحیه شادی و بازی را در خود حفظ کنید به این علت است که می خواهم شما را درست به جایی بازگردانم که رشد شما از آنجا متوقف شده است. نقطه مشخصی در دوران کودکی هریک از شما وجود دارد که از آن به بعد رشد حقیقی شما متوقف شده است و شروع به رفتاری مصنوعی کرده اید.

برای مثال در زمان کودکی ممکن است واقعاً عصبانی بوده اید ولی پدر یا مادرتانبه شما گفته است: «عصبانی نباش! چون اصلاً خوب نیست که آدم عصبانی بشود!»

کاملاً طبیعی بوده است که شما عصبانی باشید ولی با این توصیه پدر و مادر شکافی در شما به وجود آمده است زیرا اگر می خواستید طبیعی عمل کنید و عصبانی باشید دیگر از محبت و توجه والدین بهره ای نمی برید.

در این دوره مدی تیشن من شما را تا زمانی کهدر کودکی به عقب بازمی گردانم که شروع کرده اید به جای طبیعی بودن به ورت مجازی خوب باشید. دوباره تکرار می کنم روحیه شادی و بازی را در خود حفظ کنید و آن را پرورش دهید تا دوباره کودکی خود را به دست آورید. البته این کار مشکل است زیرا باید تمامی نقابهای خود را به دور افکنید ولی اصلاً نگران نباشید زیرا حقیقت وجودتان تنها هنگامی رخ می نماید و جلوه می کند که دیگر نقابی وجود نداشته باشد کنار گذاشتن این نقابها ممکن است حتی دردناک باشد ولی ارزشش را دارد زیرا با این کار دوباره متولد خواهید شد و هیچ تولدی بدون تحمل درد امکان پذیر نیست. اگر واقعاً تصمیم دارید دوباره متولد شوید پس خطر کنید!

دستورالعملها

مرحله اول:

برای یک ساعت اول درست مانند یک کودک عمل کنید و به دوران کودکی خویش بازگردید. هرچه دوست داشتید در دوران کودکی انجام دهید حالا انجام دهید: آواز خواندن بالا و پایین پریدن فریاد زدن یا گریه کردن. در این مرحله اجازه دارید هرکاری انجام دهید بجز ایجاد مزاحمت برای دیگران- البتهه در صورتی که این مدی تیشن را گروهی انجام می دهید.

مرحله دوم:

برای یک ساعت دوم فقط در آرامش و سکوت بنشینید. در این زمان احساس تازگی و معصومیت بیشتری دارید و انجام مدی تیشن برایتان ساده تر است.

این مدی تیشن را به مدت هفت روز ادامه دهید در روزهایی که این مدی تیشن را انجام می دهید به دوران کودکی خود بازگردید و همانند کودکی باشید که چیزی نمی داند، چیزی نمی پرسد و درباره چیزی بحث نمی کند. در صورتی که بتوانید به کودکی خود بازگردید تمامی این موارد به سادگی امکان پذیر است.

سماع به عنوان یک مدی تیشن

درسماع خویش غرق و ناپدید شوید

شخصی را که سماع می کند فراموش کنید خود سماع شوید تنها در این صورت سماع شما تبدیل به مدی تیشن خواهد شد. آنقدر عمیق وارد سماع شوید که کاملاً فراموش کنید «شما» در حال سماع کردن هستید به آرامی احساس کنید که خود سماع هستید و با آن یکی شده اید. شکاف میان «شما» و « سماع» باید از بین برود در این صورت سماع شما به مدی تیشن تبدیل خواهد شد. در صورتی که این شکاف وجود داشته باشد سماعتان تجربه ای خوب ولی عادی خواهد بود که به سلامتی شما کمک می کند ولی هیچ گونه ارتباطی با معنویت نخواهد داشت در این صورت سماع شما تنها رقصی ساده خواهد بود و پس از آن البته احساس شادابی و جوانی بیشتری خواهید کرد ولی به هیچ وجه کیفیت مدی تیشن در آن وجود نخواهد داشت. «سماع گر» باید تا آنجا ادامه بدهد که تنا سماع باقی بماند و بس.

برای رسیدن به این حالت چه باید کرد؟

باید به طور تمام و کمال با سماع یکی شوید. شکاف میان شما و سماع تنها زمانی وجود خواهد داشت که «شما» تمام و کمال با «سماع» یکی نشده اید. در صورتی که در حال سماع و در عین حال در حال تماشای خود نیز باشید هرگز «یکی شدن» اتفاق نمی افتد. در این صورت سماع شما تنها یک فعالیت خواهد بود که

در حال انجام آن هستید. در این صورت سماع شما برخاسته از وجودتان نخواهد بود. بنابراین کاملاً در سماع خویش غرق شوید و با آن یکی گردید. کنار نایستید و تنها یک نظاره گر صرف نباشید!

اجازه دهید «جریان سماع» خود بخود در وجودتان جاری شود هرگز آن را اجبار نکنید بلکه اازه دهید آن اتفاق بیفتد و تنها جریان یافتن آن را دنبال کنید در واقع سماع «انجام دادن کاری» نیست بلکه نوعی اتفاق افتادن است. تنها در حالت شادی و سرور باقی بمانید.

در زندگی روزمره بیش از حد جدی شده اید. ولی سماع اصلاً کاری جدی نیست بلکه کاملاً همراه با نوعی رها کردن «انرژی حیات» و اجازه دادن به جریان یافتن این انرژی است دقیقاً به همان شکلی که نسیمی می وزد و برگهای درختان را حرکت می دهد اجازه دهید این انرژِ در وجودتان جریان پیدا کند و تنها آن را احساس کنید!

مدیتیشن چرخ زدن صوفیان

چرخ زدن صوفیان یکی از قدیمی ترین شیوه های مدی تیشن است و همچنین یکی از کاراترین آنها. این یوه به قدری عمیق و تأثیرگذار است که حتی یک بار تجربه آن نز می تواند کاملاً شما را تغییر بدهد. با چشمانی باز شروع به چرخیدن کنید درست همانند کودکی که به دور خودش می چرخد انگار که درون شما مرکز چرخی است که در حال چرخیدن به دور خودش می باشد؛ شما در مرکز قرار دارید ولی کل بدنتان در حال حرکت است.

توصیه می شود که حداقل سه ساعت قبل از انجام این مدی تیشن هیچ غذا یا نوشیدنی ای میل نکرده باشید. بهترین حالت انجام این مدی تیشن با پاهای برهنه و لباس گشاد است. درواقع این مدی تیشن به دو بخش تقسیم می شود:

چرخیدن و سپس استراحت کردن. زمان مشخصی برای بخش اول-چرخیدن- وجود ندارد و می تواند ساعتها به طول انجامد ولی توصیه می شود حداقل برای مدت یک ساعت ادامه داشته باشد تا گرداب انرژی ای که به وجود می آید کاملاً احساس شود. چرخ زدن بر روی یک نقطه و برخلاف جهت حرکت عقربه های ساعت انجام می شود، در حالی که دستان باز هستند و کف دست راست رو به آسمان و کف دست چپ رو به زمین است. اگر هنگام چرخ زدن بر خلاف جهت گردش عقربه های ساعت احساس ناراحتی می کنید می توانید جهت چرخیدن خود را عوض نمایید اجازه دهید بدنتان کاملاً در آرامش باقی بماند و چشمان خود را بدون اینکه بر جایی خاص متمرکز کنید باز نگه دارید تا به این وسیله تصاویری که می بینید در جریان باشند در سکوت به چرخ زدن خود ادامه دهید.

برای مدت پانزده دقیقه اول به آرامی بچرخید سپس به تدریج برای سی دقیقه بعدی سرعت خود را بالاتر ببرید تا اینکه گرداب انرژِ ای که تشکیل می شود را کاملاً احساس کنید- در حالی که سطح و کناره های این گرداب در حال تحرک و جنبش هستند مرکز آن کاملاً ثابت و بی حرکت و به صورت نظاره گری آرام باقی مانده است.

هنگامی که به اندازه ای سریع می چرخید که دیگر نمی توانید بایستید بدن شما خود به خود روی زمین خواهد افتاد هرگز تلاش ننید تا خودتان به زمین بیفتید. در صورتی که به آرامی همراه بدنتان باشید، آهسته بر روی زمین فرود خواهید آمد و زمین انرژی شما را جذب می کند.

هنگامی که روی زمین افتادید بخش دوم مدی تیشن آغاز می شود. بلافاصله روی شکم خود بخوابید به طوری که ناف شما و نواحی اطراف آن در تماس با زمین قرار گیرد. در صورتی که به علت خوابیدن روی شکم احساس ناراحتی می کنید می توانید به آهستگی به پشت برگردید. احساس کنید بدنتان همچون کودکی در آغوش مادر زمین قرار گرفته است. چشمان خود را بسته نگاه دارید و حداقل برای مدت پانزده دقیقه ساکت و آرام باقی بمانید.

پس از این مدی تیشن حتی الامکان سکوت و آرامش خود را حفظ کنید و سعی کنید کاری انجام ندهید.

برخی افراد به علت انجام این مدی تیشن احساس ناراحتی می کنند. در صورتی که بعد از ادامه این مدی تیشن به مدت دو یا سه روز این احساس از بین نرفت، آن را متوقف کنید.

دویدن و شنا کردن به عنوان مدی تیشن

خیلی ساده و عادی است هنگامی که در حال حرکت هستید هوشیار و آگاه باقی بمانید هنگامی که ساکت نشسته اید به طور طبیعی وارد حالت خواب می شوید ولی هنگام حرکت آگاهی و حضور بیشتری خواهید داشت، تنها مشکل این است که حرکت نیز می تواند به عادت تبدیل شود.

یاد بگیرید چگونه می توانید بدن، ذهن و روح خود را در یکدیگر ذوب کنید و به صورت واحد عمل کنید. چنین حالتی بارها و بارها برای دوندگان اتفاق افتاده است. ممکن است هرگز تصور نکرده باشید دویدن نیز می تواند نوعی مدی تیشن باشد ولی دوندگان گاهی اوقات به خوبی درک می کنند که مدی تیشن چیست. آنها از این حالت دچار شگفتی می شوند زیرا این حالت برایشان کاملاً ناخواسته است. در صورتی که تا به حال دویدن هنگام صبح وقتی هوا کاملاً تر و تازه است و همه چیز در حال بیدار شدن از خواب است را تجربه کرده باشید ناگهان برای لحظه ای متوجه می شوید که دیگر دونده ای وجود ندارد و تنها عمل دویدن باقی مانده است در این حالت بدن ذهن و روح شما در حال هماهنگی کامل و فعالیت با یکدیگر هستند ناگهان در این وضعیت حال خوشی و سرور را می چشید... دوندگان به طور تصادفی چنین حالتی که در شرق توریا[1] نامیده می شود را تجربه می کنند. ولی به طور عادی به آن توجهی نمی کنند زیرا فکر می کنند به علت تمیزی هوا یا آغاز روزی خوب یا داشتن بدنی سالم چنین وضعیتی را تجربه کرده اند.

تجربه شخصی خود من این است که اگر به این حالت توجه شود، دوندگان بیش از هر گروه دیگری می توانند به حقیقت مدی تیشن نزدیک شوند.

[1] . Turya

دویدن و شنا کردن می تواند برای رسیدن به این حالت کمک فراوانی بکند. تمامی این فعالیتها می باید تبدیل به مدی تیشن شوند. ایده های قدیمی درباره مدی تیشن که نشستن زیر درخت به حالت لوتوس مدی تیشن است را فراموش کنید. روش قدیمی نشستن به حالت لوتوس شیوه ای است که ممکن است تنها برای افراد خاص تناسب داشته باشد نه همگان. مثلاً عمل کردن بر اساس این شیوه برای یک کودک نوعی شکنجه است و برای فرد جوانی که سرزنده و شاد و پرجنب و جوش است این شیوه نوعی سرکوب کردن به حساب می آید نه مدی تیشن. با دویدن هنگام صبح زود شروع کنید. درست مثل یک کودک هنگام دویدن از تمام بدن خود استفاده کنید. عمیق و از شکم خود نفس بکشید. بعد از اینکه خسته شدید زیر درختی بنشینید و آرام استراحت کنید. این روش ومطمئناً به شما کمک فراوانی خواهد کرد.

گاهی اوقات فقط بدون کفش و با پاهای برهنه روی زمین بایستید و خنکی نرمی گرما- یا هرآنچه زمین به شما تقدیم می کند- را احساس کنید. زمین را احساس کنید و اجازه دهید انرژی آن از طریق شما جریان یابد و همچنین انرژی شما جذب زمین گردد و بدین وسیله با زمین در ارتباط باشید.

اگر ارتباط خود را با زمین قوی کنید از ارتباط قوی تری با زندگی برخوردار خواهید شد. اگر با زمین در ارتباط باشید با بدن خود در ارتباط بهتری قرار خواهید گرفت و بالاخره اگر با زمین ارتباط داشته باشید، حساس تر و متمرکزتر خواهید شد و این خصوصیات دقیقاً همان چیزهایی هستند که مورد نیازند. اگر پس از مدتی احساس کردید که دیگر دویدن برایتان عادی شده است و هنگام دویدن حضور و آگاهی قبل را ندارید دویدن را متوقف و شنا کردن را شروع کنید… مسأله مهم این است که به هر صورت تحرک باعث ایجاد آگاهی و هوشیاری بیشتری می شود؛ تا هنگامی که این تحرک به شما آگاهی می دهد خوب و مناسب است، در غیر ان صورت دیگر برای شما کارایی نخواهد داشت. هرگز اجازه ندهید هیچ فعالیتی برایتان به صورت عادی و معمولی درآید.

مدی تیشن خنده

خنده باعث می شود انرژی از منبع درونی وجود شما به سطح بیاید. انرژِ همانند سایه ای خنده را دنبال می کند و به دنبال آن جاری می شود. آیا تاکنون توجه کرده اید اوقاتی که واقعاً و از ته دل می خندید به طور عمیق در حالت مدی تیشن قرار دارید؛ درواقع در این لحظات فکر کردن کاملاً متوقف می شود.اصلاً غیر ممکن است که در یک زمان هم فکر کرد و هم خندید. خندیدن و فکر کردن دقیقاً متضاد یکدیگرند. اگر واقعاً بخندید فکر کردن متوقف می شود ولی اگر فکر کردن ادامه پیدا کند خنده واقعی و از ته دل نخواهد بود. هنگامی که شما عمیقاً می خندید ناگهان ذهن ناپدید می شود تا آنجایی که من می دانم خندیدن و سماع کردن بهترین ساده ترین و طبیعی ترین راه های خلاصی از شر ناآرامی ذهن هستند. هنگامی که شما عمیقاً وارد سماع می شوید نیز فکر کردن متوقف می شود. هنگام چرخ زدن شما تبدیل به یک گرداب می شوید و به این ترتیب در هستی ذوب و محو می گردید و هستی نیز در شما ناپدید می شود و در حقیقت دیگر مرزی میان شما و هستی وجود نخواهد داشت. خندیدن می تواند مقدمه ای بسیار زیبا برای وارد شدن به مرحله توقف افکار و بی ذهنی باشد.

دستورالعمل برای مدی تیشن خنده

هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب و قبل از باز کردن چشمانتان به خوبی بدنتان را کش و قوس دهید و خستگی احتمالی را به این ترتیب از تن خود بیرون کنید. پس از سه یا چهار دقیقه همانطور با چشمان بسته شروع به خندیدن کنید. برای مدت پنج دقیقه فقط بخندید در ابتدا ممکن است خنده شما واقعی نباشد ولی پس از مدتی صدای این خنده مصنوعی باعث خواهد شد تا واقعاً بخندید. خود را کاملاً به این خنده بسپارید. ممکن است چند روزی طول بکشد تا این حالت به طور واقعی اتفاق بیفتد. این مدی تیشن تأثیر بسیار خوبی خواهد داشت و باعث می شود تا کل روز شما تغییر کند.

بودای خندان

در ژاپن داستانی درباره بودایی معروف به بودای خندان به نام هوتی[1] وجود دارد. تمام تعلیمات این بودای عجیب فقط و فقط خنده بود او از یک شهر به شهر دیگر و از یک روستا به روستای دیگر سفر می کرد و هنگامی که به شهر یا روستایی می رسید در میدان اصلی می ایستاد و شروع به خندیدن می کرد.

البته خنده او از نوعی خاص بود که به همه سرایت می کرد و واگیر داشت. او به قدری با شدت می خندید که روی زمین م افتاد و همینطور می غلتید. افرادی که به دور او جمع شده بودند نیز شروع به خنده می کردند و پس از مدت کوتاهی موج عظیمی از خنده تمام آن شهر یا روستا را فرا می گرفت.

مردم همیشه منتظر هوتی بودند تا به شهر یا روستای آنها سفر کند زیرا او با خودش شادی و سرور را به همراه می آورد. او هرگز حتی کلمه ای نیز سخن نگفت. اگر درباره بودا از او سؤال می کردی در جواب فقط می خندید. اگر درباره اشراق و به کمال رسیئدن از او می پرسیدی پاسخش چیزی جز خنده نبود. خنده تنها پیام این بودا بود.

مدی تیشن سیگار کشیدن

روزی مردی نزد من آمد که برای مدتی طولانی به سیگار کشیدن معتاد بود و به همین علت بیمار شده بود پزشکان به وی گفته بودند در صورتی که به سیگار کشیدن ادامه دهد هرگز سلامتی اش را باز نمی یابد ولی متأسفانه او نمی توانست سیگار کشیدن را ترک کند نه اینکه او دوست نداشت این کار را بکند بلکه بارها و بارها تلاش کرده بود ولی تنها برای مدت کوتاه دو یا سه روز توانسته بود سیگار نکشد و دوباره سیگار کشیدن را شروع کرده بود. به همین علت تمام اعتماد به نفسش را از دست داده و در چشمان خودش به فردی بی ارزش تبدیل ده بود و فکر می کرد بیخودترین فردی است که در این جهان زندگی می کند و به

[1] . Hotei

این ترتیب هیچ احترامی برای خودش قائل نبود و در واقع به همین علت نزد من آمده بود هنگامی که وی پیش من آمد گفت:

- چه کاری می توانم بکنم؟ چگونه می توانم سیگار کشیدن را ترک کنم؟

من در پاسخ به او گفتم:

- هیچ کس نمی تواند سیگار را ترک کندباید این نکته را درک کنی که در حال حاضر پس از گذشت سی سال دیگر ترک کردن سیگار از حیطه تصمیم گیری تو خارج شده و وارد محدوده عادات تو گشته است و ریشه ای قوی دارد. سی سال زمانی بسیار طولانی است. در واقع حالا سیگار کشیدن در کل ترکیبات شیمیایی بدن تو عمیقاً ریشه دوانیده است. با تصمیم گرفتن به سادگی می توان کارهای مختلف را شروع کرد ولی متوقف کردن عادات عادات طولانی به سادگی امکان پذیر نیست. در حال حاضر تو با سی سال تمرین مداوم در سیگار کشیدن به یک «یوگی» بزرگ تبدیل شده ای! سیگار کشیدن اکنون برای تو تبدیل به یک عادت شده است و باید آن را از این حالت عادت گونه خارج کنی.

سپس اینطور ادامه دادم:

- کلاً ترک کردن سیگار را فراموش کن. دیگر احتیاجی نیست سیگار کشیدن را ترک کنی. برای اینکه سی سال با سیگار زندگی کرده ای و البته زجر هم کشیده ای. چه اهمیتی دارد اگر چند ساعت زودتر از زمانی بمیری که سیگار را ترک کرده ای و سالم شده ای؟ اصلاً می خواهی در این دنیا چه کاری بکنی؟ تا حالا چه کاری کرده ای؟ پس چه اهمیتی دارد که دوشنبه بمیری یا پنج شنبه یا یکشنبه، امسال یا سال بعد- واقعاً چه اهمیتی دارد؟

او گفت:

- بله حرفهای شما کاملاً درست هستند. واقعاً اهمیتی ندارد.

سپس من به او گفتم:

- پس کلاً مسأله را فراموش کن. به جای ترک کردن سیگار سعی کن آن را بفهمی و دفعه بعد سیگار کشیدنت را تبدیل به یک مدی تیشن کن. بله اگر سالکان طریقت ذن می توانند خوردن چای را به مدی تیشن تبدیل کنند. پس سیگار کشیدن هم می تواند طی مراسم خاصی انجام شود و تبدیل به یک مراقبه شود.

او در حالی که بسیار شگفت زده شده بود، گفت:

- مدی تیشن! خیلی جالب است خوب چگونه می توانم چنین کاری را انجام دهم؟

و من شروع کردم درباره این مدی تیشن صحبت کردم و گفتم:

- هنگامی که پاکت سیگار را از جیبت بیرون می آوری، بسیار با آرامش و آهسته این کار را انجام بده. سعی کن از این کارت لذت ببری و به هیچ وجه عجله نکن. کاملاً آگاه و هوشیار باش و پاکت سیگار را با حضور و خیلی آهسته از جیبت بیرون بیاور. سپس به آرامی چند ضربه به پاکت سیگار بزن تا یک سیگار از آن بیرون بیاید. کاملاً آگاهانه این کار را انجام بده و به صدای ضربات انگشتت روی پاکت خوب گوش بده، درست همانطور که سالکان ذن هنگام مراسم چای در سکوت و آگاهی به صدای سماور در حال جوشیدن گوش می دهند... و اما بوی سیگار خوب سیگار را بو کن و سعی کن کاملاً در لحظه حضور داشته باشی. سپس سیگار را با آگاهی در دهانت بگذار و آن را روشن کن. از کوچکترین حرکاتت لذت ببر و سعی کن هر قدر که می توانی سیگار کشیدنت را به حرکات جزئی و کوچکتر تقسیم کنی تا به این وسیله بیشتر و بیشتر در آگاهی بسر ببری بعد اولین پک را به سیگار بزن و عمیقاً ریه هایت را از دود پر کن. این کار خودش نوعی «پرانایاما»[1] است. یوگای جدید برای قرن جدید! بعد دود را با آرامش بیرون بده و سپس پک بعدی را بزن و همینطور با آرامش پیش برو.

اگر همینطوری با آرامش و آگاهی پیش بروی پس از مدت کوتاهی حماقت سیگار کشیدن را درک خواهی کرد نه به این علت که دیگران می گویند کار احمقانه ای است بلکه خودت این حماقت را خواهی دید و

---

1. Pranayama کنترل نفس در یوگا

ناگهان روزی اگر سیگار کشیدنت متوقف بشود خودش متوقف شده است و اصلاً لزومی ندارد درباره اش نگران باشی.

بعد از سه ماه این مرد دوباره پیش من آمد و با خوشحالی گفت:

- سیگار کشیدن خودبخود متوقف شد.

به او گفتم:

- حالا همین کار را درباره فعالیتهای دیگر زندگی ات انجام بده و آنها را از حالت عادت وار خارج کن. درواقع سر مهم همین است که ما فعالیتهایمان را با آگاهی و نه به صورت عادت انجام دهیم.

هنگام راه رفتن آرام و آگاهانه قدم بردارید هنگام نگاه کردن با حضور و هوشیاری نگاه کنید و در این صورت درختان سبزتر از قبل به نظر می رسند. و... هنگام گوش دادن با تمام وجود و آگاهی گوش دهید هنگام سخن گفتن آگاهانه سخن بگویید و اجازه دهید تمامی فعالیتهای شما از حالت عادت گونه خارج شود.

تنفس پلی به مدی تیشن

اگر بتوانید نوع تنفستان را به گونه ای خاص تغییر دهید، ناگهان به زمان حال باز خواهید گشت.

اگر بتوانید تنفستان را به گونه ای خاص تغییر دهید، به سرچشمه حیات دسترسی پیدا خواهید کرد.

اگر بتوانید تنفستان را به گونه ای خاص تغییر دهید،خواهید توانست به ماورای زمان و مکان سفر کنید.

اگر بتوانید تنفستان را به گونه ای خاص تغییر دهید،در این دنیا خواهید بود و در عین حال ورای این جهان را نیز تجربه خواهید کرد.

ویپاسانا[1]

ویپاسانا مدی تیشنی است که بیشترین تعداد افراد مختلف را- در مقایسه با انواع دیگر مدی تیشن- تاکنون در جهان به کمال رسانیده است. ویپاسانا اساس و عصاره اصلی مدی تیشن است. تمامی انواع دیگر مدی تیشن نیز دارای همین اساس و عصاره هستند ولی موارد فرعی دیگری نیز به آنها اضافه شده است. ویپاسانا عصاره خالص است شما نمی توانید حتی ذره ای از آن را حذف کنید یا چیزی به آن اضافه نمایید تا آن را بهبود بخشید.

این مدی تیشن به اندازه ای ساده است که حتی یک کودک نیز می تواند به راحتی آن را انجام دهد. در واقع کودکان بهتر از شما می توانند آن را انجام دهند زیرا هنوز گرفتار آشغالها و کثافات ذهنی نشده اند و پاک و معصوم هستند.

ویپاسانا را می توان به سه گونه مختلف انجام داد- که البته انتخاب آن با خود شماست- و طبعاً نوعی را که هنگام انجام آن احساس راحتی بیشتری می کنید انتخاب خواهید کرد.

نوع اول آن آگاه بودن از اعمال فعالیت ها بدن ذهن و دلتان است. هنگام راه رفتن با آگاهی کامل گام بردارید. هنگام حرکت دادن دستتان با آگاهی این کار را انجام دهید. از تمامی حرکات بدن خود آگاه باشید و به هیچ وجه اجازه ندهید هیچ عملی در حالت عدم آگاهی انجام شود. در عین حال همین حالت باید در مورد ذهنتان حفظ شود تنها نظاره گر هر فکری باشید که از پرده ذهنتان می گذرد. همچنین درباره هر احساسی که از دلتان می گذرد نیز یک مشاهده کننده صرف باقی بمانید. هرگز درگیر افکار و احساسات خود نشوید و قضاوت نکنید که کدامیک از آنها خوب و کدامیک بد هستند.

نوع دوم مدی تیشن ویپاسانا به نفس کشیدن مربوط می شود. در این حالت آگاهی و توجه خود را معطوف تنفسمان می کنیم. هنگام دم شکم شما بالا می آید و در هنگام بازدم دوباره پایین می رود. در واقع روش دوم آگاه بودن از وضعیت شکمتان است. آگاه شدن از بالا و پایین رفتن شکمتان در هنگام نفس کشیدن... و

[1] . Vipassana

شکم خیلی نزدیک به منبع حیات است زیرا هنگام کودکی از طریق ناف و شکمتان تغذیه می شده اید. بنابراین هنگامی که شکم شما بالا پر از انرژی حیات می شود.

در روش اول لازم است از بدن ذهن حالات و هیجانات خود آگاه باشید در حالی که در روش دوم کافی است تنها آگاهی خود را معطوف شکم خود نمایید و بسیار جالب است که نتیجه یکسان خواهد بود هرچه بیشتر و بیشتر آگاهی خود را معطوف شکم خویش نمایید ذهن و دلتان آرامتر و ساکت تر خواهد شد و حالات و هیجانات مختلف در وجودتان ناپدید می گردند.

در روش سوم نیز آگاهی معطوف تنفس می گردد ولی محل توجه مجاری ورودی بینی است که هوا وارد آنها می شود هنگامی که هوا وارد مجاری بینی شما می گردد خنکی خاصی را درآنها احساس می کنید انجام این روش برای مردان ساده تر از خانمهاست خانمها آگاهی بیشتری از شکمشان دارند بسیاری از مردان حتی آنقدر عمیق نفس نمی کشند که شکمشان تکان بخورد عمق نفس مردان تنها تا سینه آنهاست و به همین علت است که قیمت بالاتنه آنها بزرگتر و بزرگتر می شود ولی شکمشان کوچک باقی می ماند این حالت بسیار ورزشکارانه تر به نظر می رسد در تمامی دنیا – بجز ژاپن – تمامی ورزشکاران و مربیان ورزش بر این نکته تاکید می کنند که هنگام نفس کشیدن ریه های خود را پر کنید و به همین ترتیب سینه های پهن و فراخی داشته باشید.

ژاپن در این مورد تنها استثناست آنها به هیچ وجه اهمیت نمی دهند که سینه هایشان پهن باشد و شکمهایشان کوچک در واقع انجام چنین کاری و رسیدن به این وضعیت نیازمند تمرینهای خاصی است و حالت طبیعی و عادی بدن این چنین نیست در واقع ژاپنی ها حالت طبیعی را انتخاب کرده اند و به همین علت است که مجسمه های بودا در ژاپن دارای شکمی بزرگ هستند مجسمه های هندی بودا همگی دارای شکمی کوچک و سینه ای فراخ هستند نفس کشیدن عمیق در صورتی که شکم نیز بالا و پایین رود طبیعی تر و آرام بخش تر است.

هنگام شب وقتی که در خواب هستید نفسهایتان عمیق و شکمی هستند این یکی از عللی است که در خواب آرام هستید و هنگام صبح احساس تازگی و طراوت می کنید زیرا در تمام مدت شب کاملا طبیعی و عادی نفس کشیده اید ... در واقع در تمام مدت شب شما در ژاپن بوده اید!

مردان ممکن است نگران باشند که نفس کشیدن کشمی باعث شود حالت ورزشکارانه بدنشان خراب شود و به همین علت توجه به مجاری بینی هنگام انجام مدی تیشن ویپاسانا برای آنها ساده تر است.

اینها سه شیوه مدی تیشن ویپاسانا هستند و هر سه دارای نتیجه ای یکسان می باشند حتی می توانید دو شیوه یا هر سه شیوه را با هم انجام دهید که در این صورت به تلاش بیشتری نیاز دارید و طبیعتا تاثیر این مدی تیشن نیز بیشتر خواهد بود ولی در نهایت همگی این موارد به خود شما بستگی دارد و می توانید هر حالتی که برایتان ساده تر است را انجام دهید.

همیشه به خاطر داشته باشید که ساده ترین راه در این مورد درست ترین راه است.

همینطور که بیشتر و بیشتر در این مدی تیشن جا می افتید ذهنتان ساکت و ساکت تر می شود و منیتتان شروع به ناپدید شدن می کند شما آنجا هستید ولی هیچ اثری از منیتتان باقی نمانده است در این صورت همه درها به رویتان باز خواهند شد فقط کافی است با عشق و علاقه در انتظار رسیدن آن لحظه بزرگ نور و روشنایی باشید لحظه ای که همانند آن را در زندگی تجربه نکرده اید.

چنین لحظه ای خواهد آمد ... چنین لحظه ای مطمئنا خواهد آمد هنگامی که موقعیت مناسب آن فرا برسد حتی اندکی نیز تاخیر نخواهد داشت.

ویپاسانا در حالت نشسته

حالتی را پیدا کنید که بتوانید برای مدت چهل تا شصت دقیقه به راحتی بنشینید مهم است که در این حالت سر و پشت شما کاملا صاف و چشمانتان بسته باشند و به طور طبیعی نفس بکشید تا آنجا که می توانید بدون حرکت و آرام در جای خود باقی بمانید و تنها هنگامی که واقعا لازم است حالت خود را تغییر دهید.

در این هنگام اولین چیزی که باید موضوع مشاهده شما قرار گیرد بالا و پایین رفتن شکمتان هنگام نفس کشیدن است توجه کنید که این شیوه با شیوه های تمرکزی متفاوت است بنابراین اگر هنگام مشاهده تنفس موارد دیگری توجه شما را به خود جلب کرد اصلا نگران نباشید و به سادگی مشاهده تنفس را قطع کنید و به آنچه در حال رخ دادن است توجه کنید تا زمانی که بازگشتن به مشاهده تنفس امکان پذیر شود در واقع در این مدی تیشن آنچه از اهمیت برخوردار است خود مشاهده کردن است نه موضوعی که مورد مشاهده قرار می گیرد بنابراین به یاد داشته باشید در آنچه اتفاق می افتد گم نشوید.

قدم زدن در حالت مدی تیشن ویپاسانا

این شیوه قدم زدن بسیار ساده و معمولی است و اساس آن توجه به لمس زمین به وسیله پاها می باشد.

می توانید به صورت دایره یا مستقیم حرکت کنید به هر صورت چشمانتان باید رو به پایین باشند و چند قدم جلوتر از شما را ببینند هنگام برداشتن و گذاشتن هر قدم توجه شما باید معطوف به تماس هر پایتان با زمین باشد در صورتی که موارد دیگری رخ بدهند به سادگی توجه را از گامها معطوف آن موارد می کنیم و سپس دوباره به پاها باز می گردیم.

شیوه این مدی تیشن با حالت نشسته آن یکسان است و تنها موضوع مشاهده تفاوت می کند می توانید این مدی تیشن را برای مدت بیست تا سی دقیقه ادامه دهید.

مشاهده شکاف میان تنفسها

هنگامی که نفس را به داخل می دهید برای لحظه ای بسیار کوتاه درست قبل از اینکه نفس بالا بیاید هیچ گونه تنفسی وجود ندارد هنگامی که نفس خارج می شود نیز دوباره لحظه ای بسیار کوتاه وجود دارد که نفس کشیدن متوقف می شود.

در چنین مواقعی که نفس کشیدن کاملا قطع می شود در واقع شما مرده اید و در این دنیا نیستید ولی چون مدت این دوره بسیار کوتاه است شما هرگز متوجه آن نشده اید.

هر دم مانند تولدی دوباره است و هر بازدم مانند مرگ است بنابراین با هر دم و بازدم ما یک بار می میریم و دوباره به دنیا می آییم فاصله میان دم و بازدم به قدری کوتاه و ظریف است که نیاز به دقت و توجه کافی دارد تا آن را مشاهده و احساس نماییم.

اصلا لازم نیست مدت یا سرعت نفس کشیدن خود را تغییر دهید آن را همانطور که هست رها کنید این تکنیک بسیار ساده و معمولی به نظر می رسد و بعید به نظر می آید که با استفاده از تکنیکی با این سهولت بتوان حقیقت را دریافت دانستن حقیقت یعنی دانستن چیزی که نه به دنیا می آید و نه می میرد یعنی دانستن آن چیزی که جاودان باقی می ماند و همیشه بوده است.

سعی کنید شکاف میان نفسها را دریابید و آن را نظاره کنید و ناگهان متوجه چیزی می شوید که از قبل در شما وجود داشته است ولی از آن بی خبر بوده اید اصلا لازم نیست چیزی از جهان خارج به شما اضافه شود آنچه در جستجویش هستید از قبل در شما وجود دارد همه چیز از قبل در شما وجود دارد و تنها به آگاهی خاصی نیاز است تا از وجود آن اطلاع پیدا کنید.

در ابتدا آگاهی و توجه خود را معطوف به دم خود کنید و آن را نظاره کنید هرچیز دیگری را فراموش کنید و تنها جریان دم خود را نظاره کنید هنگامی که هوا با مجاری بینی شما تماس پیدا می کند آن را احساس

کنید سپس اجازه دهید هوا وارد ریه هایتان شود و کاملا آگاهانه با جریان آن حرکت کنید و آن را همراهی نمایید سعی کنید همراه نفس خود باشید نه از آن جلوتر بروید و نه از آن عقب بمانید کاملا همراه با نفس خود باشید در واقع نفس و آگاهی باید یگانه شوند هنگامی که نفس وارد بدنتان می شود شما نیز وارد می شوید تنها در این صورت خواهید توانست متوجه شکاف و وقفه ای شوید که میان دم و بازدم وجود دارد.

همراه نفس داخل وجودتان شوید و همراه آن خارج شوید این شیوه توسط بودا استفاده شده و در آیین بودا به نام آناپاناساتی یوگا[1] مشهور است اشراق بودا و به کمال رسیدن وی تنها به واسطه همین تکنیک ساده بوده است.

در صورتی که این تکنیک آگاهی از تنفس را تمرین کنید ناگهان روزی بدون اینکه خودتان متوجه شوید می فهمید که به راحتی می توانید شکاف میان نفسها را نظاره کنید همینطور که آگاهی شما ظریف و عمیق می شود و تنها نفسهایتان را در برمی گیرد تمامی جهان و آنچه در آن است از حوزه آگاهی شما خارج می شود در این صورت جهان شما تنها شامل نفسهایتان خواهد شد.

مشاهده شکاف میان نفسها در حین انجام کارهای روزمره

هر آنچه انجام می دهید توجه خود را معطوف شکاف میان نفسهایتان کنید تنها تفاوت میان این تکنیک و شیوه قبلی این است که این تکنیک هنگامی انجام می شود که شما در حال انجام فعالیتهای عادی و معمولی روزانه خود هستید مثلا در حال غذا خوردن آگاهی خود را معطوف شکاف میان نفسهایتان کنید یا هنگام قدم زدن و راه رفتن توجه خود را معطوف این شکاف کنید.

هنگامی که در حال انجام کاری هستید ذهنتان به این شاخ و آن شاخ می پرد در حقیقت با این کار به ذهن خود اجازه انحراف نمی دهیم دائما متوجه این شکاف باشید و به کار خود ادامه دهید.

---

[1]. Anapanasati Yoga

وجود هر یک از ما دارای دو لایه سطحی فعالیتها و کارهایی که انجام می دهیم و دیگری لایه مرکزی بودن ما انجام دادن کارها را در این لایه سطحی فعالیتها ادامه دهید ولی در عین حال توجه خود را – با مشاهده شکاف میان نفسها – به این لایه مرکزی بودن خود معطوف دارید در این صورت فعالیتهای شما به صورت نقشی در خواهد آمد که در حال بازی کردن آن هستید در صورتی که این روش ادامه پیدا کند کل زندگی شما تبدیل به نمایشی طولانی خواهد شد و شما نیز همانند بازیگری خواهید بود که در این نمایش به ایفای نقشهای خود می پردازد در صورتی که مشاهده این شکافها را فراموش کنید وجود حقیقی خود را با نقشتان اشتباه می گیرید و در نقش خود گم می شوید در این جهان هر کسی تصور می کند که در حال زندگی کردن است ولی همه در حال بازی کردن نقشهای خودشان در این نمایش بزرگ هستند به شما نقشی داده شده است تا آن را بازی کنید ولی متاسفانه وجود خود را با نقشتان اشتباه گرفته و در این نقش گم شده اید برای خلاصی از این وضعیت می توان از این تکنیک بهره برد.

در واقع با این تکنیک در وقفه میان نفسهایتان حضور می یابید – و به این ترتیب به مرکز وجودتان وارد می شوید – و زندگی در سطح ادامه می یابد در صورتی که توجه شما معطوف به مرکز وجودتان باشد هرچه در سطح اتفاق می افتد را احساس می کنید ولی برایتان از چندان اهمیتی برخوردار نخواهد بود درست مثل اینکه این اتفاقات برای شما رخ نداده اند.

دوباره این نکته را تکرار می کنم : در صورتی که این شیوه را تمرین کنید کل زندگی تان به گونه ای خواهد شد که گویی برای شما اتفاق نمی افتد و برای شخص دیگری روی می دهد.

کنترل رویاها

این تکنیک را می توان به سه بخش تقسیم کرد در مرحله اول باید این توانایی را کسب کنید که پرانای موجود در هر دم را احساس کنید پرانا بخش ظریف نامرئی و غیرمادی هر دم است می توان با توجه و تمرکز بر نقطه میان دو ابرو – چشم سوم – این کیفیت را احساس کرد همچنین در صورتی که متوجه شکاف میان

نفسهایتان باشید نیز پس از مدتی خواهید توانست پرانا را احساس کنید همینطور اگر هنگام نفس کشیدن متوجه ناحیه شکم و اطراف ناف خود باشید نیز پس از مدتی پرانا را احساس خواهید کرد ساده ترین راه برای احساس کردن بخش نامرئی هر دم یعنی پرانا توجه و تمرکز بر نقطه میان دو ابرو است.

تنفس شما مانند یک وسیله نقلیه است هنگام دم این وسیله در حال حمل پرانا است ولی هنگام بازدم خالی است چون پرانا توسط بدن شما جذب شده است.

این تکنیک باید هنگامی اجرا شود که در حال به خواب رفتن هستید شما در حال به خواب رفتن هستید و خواب آرام آرام شما را فرا می گیرد درست چند لحظه بعد آگاهی شما ناپدید می شود و دیگر از جهان اطراف آگاه نیستید قبل از رسیدن چنین لحظه ای متوجه نفسها و بخش نامرئی آن (پرانا) باشید و احساس کنید که این پرانا به سوی قلب شما حرکت می کند و جذب آن می شود اگر چنین اتفاقی رخ دهد – یعنی پرانای موجود در هر دم درست هنگامی که خواب شما را فرا می گیرد وارد قلب شما شود – هنگام رویا دیدن در خواب کاملا آگاه خواهید بود.

در این صورت هنگام رویا دیدن کاملا متوجه و آگاه هستید در حالت عادی هنگام رویا دیدن تصور می کنیم که رویاهایمان واقعی هستند در واقع تنها هنگامی که از خواب برمی خیزیم متوجه می شویم که در حال خواب دیدن بوده ایم. اگر هنگام رویا دیدن آگاه باقی بمانید البته رویایتان ادامه پیدا می کند ولی شما خود را جدا از آن و کاملا آگاه حس می کنید.

در صورتی که بتوانید از رویاهایتان آگاه شوید خواهید توانست رویاهایی را نیز خلق کنید در حال عادی از انجام چنین کاری ناتوان هستید و محکوم رویاهای خود می باشید نه حاکم بر آنها رویایی می بینید و نمی توانید هیچ کاری درباره آن بکنید نه می توانید آن را متوقف کنید و نه می توانید آن را تغییر دهید.

ولی در صورتی که هنگام به خواب رفتن قلب خود را آگاهانه با پرانا پر کنید خواهید توانست بر رویاهایتان کنترل کامل داشته باشید.

ولی آیا هیچ فکر کرده اید که کنترل رویاها چه سودی دارد؟! هنگامی که بتوانید رویاهایتان را کنترل کنید دیگر اصلا رویا نمی بینید زیرا رویا دیدن کاری عبس و بیهوده است هنگامی که شما کنترل کامل بر رویاهایتان دارید رویا دیدن متوقف می شود و نکته مهم اینجاست که اگر رویا دیدن متوقف شود خواب شما کیفیتی کاملا متفاوت خواهد داشت کیفیتی درست همانند مرگ.

بیرون ریختن حالات و احساسات مختلف

هرگاه احساس کردید که ذهنتان آرام نیست و تشویش و نگرانی دارد ابتدا عمل بازدم را انجام دهید – همیشه با بازدم شروع کنید – تا آنجا که می توانید عمیقا عمل بازدم را انجام دهید و تمامی هوای موجود در ریه هایتان را بیرون بریزید با بیرون ریختن این هوا حالات و احساسات شما نیز بیرون می ریزند زیرا همه چیز با تنفس شما ارتباط دارد سپس هنگامی که شکم شما به علت بازدمی عمیق تو رفته است برای چند ثانیه صبر کنید و بعد از آن عمل دم را به طور عمیق انجام دهید دوباره برای چند ثانیه صبر کنید مدت زمان توقف میان دم و بازدم در این تکنیک باید مساوی باشد.

به همین ترتیب دم و بازدم خود را ادامه دهید و از تنفس خود یک ریتم بسازید بلافاصله احساس خواهید کرد تمامی وجود شما تغییر کرده است حالت قبلی شما دیگر ناپدید شده و حال جدیدی بر وجودتان حاکم شده است.

باز شدن دل

دل آدمی دروازه ای است به سوی حقیقت سعی کنید از ذهن فاصله بگیرید و تا می توانید به دل خود نزدیک شوید.

همه ما اسیر ذهن خود هستیم این تنها مشکل ماست و تنها یک راه حل برای آن وجود دارد از ذهن خود دور شوید و به دل خود نزدیک گردید تا تمامی مشکلات ناپدید شوند همه مشکلات ما توسط ذهن به وجود آمده اند در صورتی که در دل خود اقامت داشته باشید ناگهان همه چیز آنقدر واضح و شفاف می شود که انسان تعجب می کند چگونه قبلا در تیرگی و تاریکی زندگی می کرده است.

در صورت نزدیکی به دل رازها و اسرار زندگی برجای خود باقی می مانند ولی مشکلات ناپدید می شوند اسرار زندگی زیبا هستند و به زندگی معنا و هیجان می بخشند و اصلا لزومی ندارد انسان تلاش کند تا آنها ناپدید شوند بلکه باید همراه آنها زندگی کرد.

www.oshods.com

از ذهن به دل

سعی کنید خود را بدون سر تصور کنید به نظر عجیب و بی معنی می رسد ولی یکی از مهمترین تمرینها برای نزدیک شدن به دل همین است آن را امتحان کنید و سپس متوجه اهمیت آن خواهید شد هنگام قدم زدن و راه رفتن تصور کنید بی سر هستید در ابتدا فقط این حالت را تصور خواهید کرد ولی به مرور زمان این احساس در شما به وجود خواهد آمد که اصلا سر ندارید بسیار عجیب است! ولی به آرامی مقیم دل خود خواهید شد.

ممکن است افرادی دیده باشید که از نعمت بینایی محروم هستند ولی در عوض در مقایسه با دیگران گوشهای تیزتری دارند اکثر افرادی که نابینا هستند گوشهایی دارند که بیشتر موسیقایی است آیا تا به حال فکر کرده اید چرا اینطور است؟ انرژی ای که به طور معمول برای دیدن توسط چشمها مصرف می شود در این افراد راه دیگری را انتخاب می کند و در گوشها به مصرف می رسد حتی افراد نابینا گاهی اوقات حس لمس قوی تری نیز دارند اگر تا به حال فردی نابینا شما را لمس کرده باشد احتمالا متوجه این تفاوت شده اید ما در حالت عادی به جای لمس کردن از قوای باصره خود استفاده می کنیم و در واقع یکدیگر را از طریق چشمانتان لمس می نماییم یک فرد نابینا نمی تواند عمل لمس را از طریق چشمان خود انجام دهد و

به همین دلیل انرژی این کار از طریق دستانش به مصرف می رسد و در آنها جاری می شود یک فرد نابینا به طور کلی بسیار حساس تر از یک فرد بینا است در واقع یک قانون کلی وجود دارد در صورت مسدود بودن یک مرکز انرژی شروع به حرکت کردن در مرکز یا مراکز دیگر می کند.

این مدی تیشن را تمرین کنید و ناگهان متوجه نکته غریبی خواهید شد درست مانند اینکه برای اولین بار است دل خود را احساس می کنید هنگامی که برای مدی تیشن می نشینید چشمان خود را ببندید و به سادگی احساس کنید که بی سر هستید احساس کنید که سرتان ناپدید شده است در این صورت مرکزیت شما از سرتان به دلتان منتقل می گردد و با دنیای اطراف خود از طریق دلتان تماس برقرار می کنید وقتی برای اولین بار غربی ها به ژاپن رسیدند نمی توانستند باور کنند که ژاپنی ها برای مدتهای طولانی است که از طریق شکمشان فکر می کنند در صورتی که از کودکی ژاپنی – که البته به شیوه غربی تحصیل نکرده باشد – بپرسید:

- افکار شما کجا هستند؟

او به دل خود اشاره می نماید.

قرنها و قرنها گذشته است و ژاپنی ها بدون سر خود زندگی کرده اند در صورتی که شخصی از شما سوال کند:

- افکار شما از کجا می گذرند؟

بلافاصله به سر خود اشاره می کنید ولی یک فرد سنتی ژاپنی در صورت پرسیدن همین سوال به شکم خود اشاره می کند یکی از عللی که ذهن ژاپنی ها آرامتر ساکت تر و متمرکزتر است نیز همین نکته می باشد.

ولی امروزه این حالت حتی در ژاپن نیز به ندرت یافت می شود زیرا دنیای غربی و شیوه زندگی آن در سرتاسر ژاپن گسترده شده است.

در حال حاضر هیچ شرقی وجود ندارد تنها در برخی افراد که همانند جزیره های کوچکی هستند شرق وجود دارد از لحاظ جغرافیایی شرق از بین رفته و تمام دنیا غربی شده است.

هنگام ایستادن در جلوی آینه خود را بدون سر تصور کنید عمیقا به چشمان خویش نگاه کنید و تصور کنید این نگاه از دلتان سرمنشا می گیرد بدین وسیله به تدریج مرکز دل شما شروع به فعال شدن می کند و کل شخصیت ساختار و الگوی شما را تغییر می دهد زیرا دل شیوه های منحصر به خودش را دارد.

بنابراین اولین نکته این است که خود را بدون سر تصور کنید و سپس تلاش نمایید بیشتر و بیشتر محبت بورزید محل و منشا عشق در انسان هرگز سر او نیست و به همین علت وقتی شخصی گرفتار عشق می شود تمامی عقل و منطق خود را از دست می دهد در صورتی که عاشق باشید و در عین حال هنوز هم عاقل باشید کامل و صد در صد عاشق نشده اید برای عشق ورزیدن به دل نیاز دارید نه به سر زیرا عشق ورزیدن فعالیتی است که منشا آن دل آدمی است.

همیشه این نکته اتفاق می افتد که وقتی فردی منطقی عاشق می شود به نظر خودش بسیار احمق و بی منطق می گردد به همین علت چنین افرادی زندگی خود را به دو بخش تقسیم می کنند و وقتی که خارج از خانه و در تماس با اجتماع هستند دل خود را فراموش می کنند و هنگامی که تنها و با خود هستند دوباره به دل خود بازمی گردند ولی این کار بسیار مشکل است.

- قبلا در شهر کلکته و در منزل یکی از دوستانم اقامت داشتم که قاضی بود روزی همسر او به من گفت:

من یک مشکل بزرگ در زندگی دارم شوهرم بیست و چهار ساعت شبانه روز یک قاضی باقی می ماند و ما به هیچ وجه روابط دوستانه و عادی ای با هم نداریم.

بسیار مشکل است که انسان حالت ذهنی ای که برای خویش ساخته است را فراموش کند زیرا در این حالت در وجود او ثابت و محکم می شود اگر شما یک تاجر باشید حتی در رختخواب نیز بک تاجر باقی می مانید زیرا تغییر دادن الگوی درونی شما به سرعت و هر زمان که دوست می دارید بسیار مشکل است ولی اگر شما عاشق باشید عوض شدن الگوهای ذهنی و فراموش کردن آنها بسیار ساده و امکان پذیر است.

برای این مدی تیشن سعی کنید هرچه بیشتر محبت بورزید منظور من این است که کیفیت روابط خود را تغییر دهید و اجازه دهید اساس روابط شما بر عشق و محبت استوار باشد نه تنها با همسر، فرزند و دوستان خود بلکه به طورکلی نسبت به زندگی با دیده محبت برخورد کنید به همین علت است که ماهاویرا[1] و بودا اینقدر درباره عدم خشونت سخن گفته اند تنها به این دلیل که دیدگاهی محبت‌آمیز و عاشقانه در شما به وجود آورند.

هنگامی که ماهاویرا راه می رفت بسیار مراقب بود حتی مورچه ای را نیز له نکند و نکشد چرا؟ واقعا خود مورچه اهمیتی ندارد در حقیقت ماهاویرا کاملا از ذهن به دل سفر کرده در دلش مقیم گشته و به این ترتیب دیدگاهی کاملا عاشقانه و محبت آمیز نسبت به زندگی در خود به وجود آورده بود هرچه روابط شما بیشتر بر پایه و اساس عشق استوار باشد مرکز دل شما فعالیت بیشتری خواهد داشت در این صورت کل هستی را با دیدی تازه می نگرید زیرا نوع نگرش دل به مسائل کاملا متفاوت است به گونه ای که ذهن به هیچ وجه توانایی آن را ندارد ذهن تنها می تواند مسائل را جزء به جزء نماید و آنها را تحلیل کند! در حالی که دل همه چیز را به هم پیوند می دهد ذهن تنها می تواند تقسیم کند ولی دل باعث ایجاد وحدت و یگانگی می شود هنگامی که از جایگاه دل خود با هستی در ارتباط قرار می گیرید کل هستی را به صورت یگانه می بینید ولی اگر از طریق ذهن خود با جهان برخورد کنید آن را به صورت جزء جزء می بینید در این صورت هیچ یگانگی ای یافت نمی شود و تنها اجزاء و اجزاء هستند دل همه چیز را با هم و به هم پیوند می دهد و حاصل این پیوند یگانگی عظیمی است که خداوند نام دارد اگر بتوانید با دل خود باشید کل هستی یگانه خواهد شد و این یگانگی تجربه ای است الهی.

---

[1]. Mahavira

مدی تیشن عبادت

بهتر است این مدی تیشن را هنگام شب و در محلی تاریک انجام دهید و بلافاصله پس از آن آماده خوابیدن شوید یا می توانید آن را هنگام صبح انجام دهید ولی به هر صورت باید پانزده دقیقه پس از آن استراحت کنید این استراحت کاملا ضروری است زیرا در غیر این صورت پس از انجام این مدی تیشن احساس مستی خواهید کرد.

حل شدن و یکی شدن با انرژی هستی عبادت است این حل شدن باعث تغییر شما می گردد و هنگامی که شما تغییر می کنید کل جهان نیز برای شما تغییر می کند.

هر دو دست خود را به سوی آسمان دراز کنید کف دستانتان رو به بالا باشد و سرتان را نیز رو به بالا نگاهدارید احساس کنید که هستی از طریق دستانتان در وجود شما به جریان در می آید.

به محض اینکه انرژی از دستان شما شروع به جریان یافتن می کند احساس لرزشی خفیف خواهید کرد درست مانند لرزش برگهای درختان وقتی که نسیمی ملایم می وزد اجازه دهید این لرزش تمام وجود و بدنتان را فرا بگیرد و سپس با تمام وجود با این انرژی هماهنگ شوید و بگذارید هر چه اتفاق می افتد اتفاق بیفتد.

پس از دو یا سه دقیقه یا هر زمانی که احساس کردید کاملا از این انرژی سرشار شده اید سجده کنید و زمین را ببوسید به این ترتیب به سادگی وسیله ای خواهید شد که از طریق آن انرژی الهی و آسمانی با زمین مرتبط می گردد.

این دو مرحله را باید هفت بار تکرار کنید تا به این ترتیب هر هفت چاکرای[1] شما باز و فعال گردند البته می توانید تعداد دفعات بیشتری نیز آن را تکرار کنید ولی اگر این مدی تیشن کمتر از هفت بار انجام شود احساس هیجان خواهید کرد و طبعا نخواهید توانست خوب بخوابید.

با همین حالت عبادت به خواب روید به این ترتیب شما به خواب می روید ولی انرژی کسب شده در وجود شما کارخودش را انجام می دهد انجام دادن این مدی تیشن قبل از خواب بسیار سودمند است زیرا انرژی جاری شده در بدن شما وجودتان را فرا می گیرد و برای کل مدت شب همراه شما خواهد بود به این ترتیب هنگام صبح که از خواب برمی خیزید احساس تازگی و سلامت بیشتری خواهید داشت در این صورت احساس می کنید که حیاتی تازه در وجودتان دمیده شده است و برای کل طول مدت روز این حالت در وجودتان حفظ خواهد شد و پرانرژی و سرحال باقی می مانید.

وانهادگی و آرامش

این شیوه ای است بسیار ساده که عمل کردن به آن تاثیری معجزه آسا خواهد داشت هرکس می تواند این شیوه را آزمایش کند و هیچ خطری در آن وجود ندارد اولین نکته در انجام این مدی تیشن آن است که در حالت فیزیکی ای کاملا آرام و بدون تنش قرار بگیریم اصلا تفاوتی ندارد که این حالت بدنی چگونه است هر حالتی که برای شما راحت تر باشد درست ترین است بنابراین سعی نکنید حتما در وضعیتی خاص قرار بگیرید بودا در وضعیتی خاص می نشست به این دلیل که آن حالت برای او راحت بود این وضعیت در صورتی که شما برای مدتی طولانی آن را تمرین کنید ممکن است برایتان راحت باشد ولی در ابتدا اینطور نخواهد بود به همین علت لزومی ندارد از حالتی خاص تبعیت کنید با هر وضعیتی که راحت تر هستید شروع کنید و هرگز بیش از اندازه برای رسیدن به وضعیتی خاص تقلا نکنید خیلی ساده می توانید روی

---

[1]. Chakra

صندلی راحتی لم بدهید و این مدی تیشن را انجام دهید تنها نکته مهم این است که بدنتان باید در وضعیتی راحت و آرام قرار گیرد.

چشمان خود را ببندید و تمامی بخشهای بدن خود را عضو به عضو احساس کنید از پاهایتان شروع کنید و ببینید آیا در آنها هیچ گونه تنش یا انقباضی وجود دارد؟ آگاهی خود را معطوف به هر عضوی از بدنتان که در آن احساس تنش یا انقباض می کنید بنمایید و آن را تا جایی که امکان دارد منقبض تر و پرتنش تر کنید.

این انقباض را به حداکثر شدت خود برسانید و سپس ناگهان آن را کاملا رها و آزاد سازید به طوری که کاملا این رهایی را در آن عضو خاص احساس کنید سپس به همین شکل عضو به عضو به جستجو و مشاهده ادامه دهید و در هر بخشی که احساس تنش نمودید به همین شکل آن را کاملا رها و آزاد کنید.

حرکت و جهش از انتهایی ترین بخش یک قطب به قطب مقابل بسیار ساده تر است.

به این دلیل که تمامی تنشها از ذهن سرچشمه می گیرند و صورت انسان محل جلوه ذهن اوست در این مدی تیشن توجه خاصی به عضلات صورت خود داشته باشید زیرا محل نود درصد کل تنشهایی که در بدن وجود دارد عضلات صورت است و بقیه اعضای بدن تنها ده درصد تنشها را در خود جای داده اند بنابراین تا جایی که می توانید عضلات صورتتان را منقبض کنید و هرگز از این کار خجالت نکشید و سپس ناگهان آن را کاملا رها کنید و استراحت دهید این کار را به مدت پنج دقیقه انجام دهید تا بتوانید تمام بدنتان را احساس کنید و سپس هر عضوی که دچار تنش است را رها کنید و استراحت دهید.

می توانید این مدی تیشن را به صورت درازکش یا نشسته انجام دهید.

دومین نکته هنگامی که احساس می کنید بدنتان به حالت آرامی رسیده این است که خیلی درباره این مساله فکر نکنید و زیاد خود را درگیر آن نسازید تنها احساس کنید که بدنتان در آسایش و آرامش است و به سادگی آن را فراموش کنید زیرا حتی به یاد آوردن مستمر بدن خود نوعی تنش است.

بدن خود را آرام سازید و آن را کلا فراموش کنید فراموش کردن معادل داشتن آرامش است زیرا هرگاه شما بیش از اندازه چیزی را به خاطر می آورید همین به خاطر آوردن باعث ایجاد تنش در بدنتان می شود.

سپس چشمانتان را ببندید و ناحیه سینه خود یعنی جایی که محل قرار گرفتن قلب است را احساس کنید در ابتدا فقط این ناحیه را احساس کنید. بدن خود را کلا فراموش کنید و تمامی توجه و آگاهی خود را معطوف این قسمت نمایید و احساس کنید این بخش از آرامش پر شده است.

هنگامی که بدن شما در حالت استراحت قرار داشته باشد به طور خود به خود آرامش در دلتان پدیدار می گردد در این هنگام بدن آرام و خاموش می گردد و در آن احساس هماهنگی می کنید هنگامی که تمام بدن خود را فراموش می کنید و توجه خود را معطوف به ناحیه دل می نمایید و آگاهانه احساس می کنید دلتان در آرامش قرار دارد بلافاصله چنین اتفاقی رخ می دهد.

نواحی خاصی در بدن انسان وجود دارند که با توجه کردن به آنها می توان آگاهانه احساسات خاصی را به وجود آورد محل قرار گرفتن دل و سینه انسان منبع و سرچشمه آرامش است هرگاه شما احساس آرامش می کنید این آرامش از دلتان می جوشد در واقع دل انسان تنها آرامش ساطع می کند به همین علت است که مردم تمام دنیا بدون توجه به نژاد مذهب یا فرهنگی که دارند همگی این نکته را احساس کرده اند که عشق از دل می جوشد و در عین حال هیچ گونه توضیح علمی برای این مساله وجود ندارد.

بنابراین هرگاه به عشق فکر می کنید در واقع به دلتان فکر می کنید هنگامی که احساس عشق و محبت می کنید کاملا راحت و آرام هستید و این آرامش و راحتی از محل دلتان سرچشمه می گیرد به همین دلیل آرامش و محبت به نوعی با یکدیگر پیوند خورده اند هرگاه احساس محبت و عشق می کنید آرام هستید و هرگاه احساس عشق نمی کنید کاملا آشفته و سردرگمید.

می توانید دو کار را انجام دهید یکی اینکه به جست و جوی عشق و محبت باشید و در این صورت گاهی اوقات احساس آرامش خواهید کرد ولی این راه اندکی خطرناک است زیرا شخص دیگری که او را دوست می دارید برای شما مرکزیت می یابد و از خود شما هم مهمتر می شود و به نوعی شما به او وابسته می شوید

ممکن است ناراحتی ها و مشکلاتی میان شما به وجود آید زیرا انسانها فقط در سطح با هم ملاقات می کنند و همین نکته ایجاد اغتشاش و ناراحتی می کند در صورتی که این راه را پیش بگیرید تنها گاهی اوقات و هنگامی که هر دو عمیقا یکدیگر را دوست می دارید احساس راحتی می کنید و دلتان از آرامش لبریز می گردد.

بنابراین عشق تنها می تواند گاهی اوقات در شما احساس آرامش به وجود آورد و نه همیشه آرامش جاودان همیشگی هرگز از طریق عشق امکان پذیر نیست.

راه دیگر جست و جوی آرامش و یافتن آن به طور مستقیم است نه از راه عشق در صورتی که بتوانید به طور مستقیم آرامش را بیابید – که البته این تکنیک مدی تیشن یکی از راههای رسیدن به آرامش به طور مستقیم است – زندگی شما از عشق نیز لبریز خواهد شد البته در این صورت کیفیت این عشق نیز کاملا متفاوت خواهد بود در این صورت عشق به هیچ وجه احساس مالکیت نمی کند و هرگز بر یک نفر تمرکز نمی شود در این صورت به کسی وابسته نخواهید بود و کسی نیز به شما وابستگی نخواهد داشت بنابراین عشق شما نوعی مهر، محبت و شفقت عمیق و درونی خواهد بود.

در این حالت هیچ کس و هیچ چیزی نمی تواند آرامش شما را بر هم بزند زیرا این آرامش عمیقا در شما ریشه دارد و عشق شما تنها سایه ای از این آرامش عمیق و درونی است بودا نیز عاشقانه دیگران را دوست می داشت ولی این عشق او هرگز تبدیل به عصبانیت نمی شد.

شما در سطح هستید و از هر آنچه که در سطح انجام دهید حتی دوست داشتن به صورت موقت راضی و خشنود خواهید بود.

دل شما به طور طبیعی منبع و محل جوشش آرامش است بنابراین در واقع در این مدی تیشن شما چیز خاصی را نمی آفرینید بلکه خیلی ساده نزد منبع و سرچشمه ای می روید که همیشه وجود داشته است این تجسم به شما کمک می کند تا آگاه گردید دلتان از آرامش پر شده است نه اینکه خود تجسم باعث ایجاد

آرامش در شما شود در واقع تفاوت میان دیدگاه تانترایی[1] و هیپنوز[2] غربی نیز در همین جاست: در هیپنوز عقیده بر این است که تجسم این توانایی را دارد که چیزی تازه بیافریند ولی در تانترا اعتقاد بر این است که از طریق تجسم شما تنها با پدیده ای هماهنگ می شوید که از قبل وجود داشته است.

این نکته را امتحان کنید هرگاه آرامش در دلتان پدیدار می شود دنیا به نظرتان تنها یک خیال می آید این نشانه ای است که شما به طور حقیقی وارد مدی تیشن شده اید از ابتدا نیازی نیست تصور کنید که دنیا یک وهم و خیال است زیرا در صورت درست پیش رفتن به این نتیجه خواهید رسید و چنین چیزی را حقیقتا احساس خواهید کرد ناگهان احساس می کنید: چه اتفاقی برای دنیا افتاده است؟

درست مثل یک فیلم که بر روی پرده سینما در حال نمایش داده شدن است در واقع دنیا نه خواب است و نه خیال دنیا واقعی است ولی حالا شما از آن فاصله گرفته اید و فاصله تان از آن زیاد و زیادتر می شود در واقع حقیقت این نیست که دنیا غیرواقعی است بلکه غیرواقعی شدن دنیا تنها معیاری است که نشان می دهد شما چقدر در وادی مدی تیشن پیشرفت کرده اید در صورتی که دنیا برای شما غیرواقعی بنماید در مرکز اصلی وجود خویش قرار گرفته اید یا به عبارتی فاصله شما و سطح وجودتان به اندازه ای شده است که به نظر می رسد این سطح چیزی جدا از وجود شماست و هویت شما کاملا از آن جداست.

این تکنیک بسیار ساده است و در صورتی که آن را انجام دهید وقت زیادی نمی گیرد گاهی اوقات اتفاق می افتد که با اولین تلاش در این شیوه زیبایی و معجزه آن را به سادگی درک می کنید ولی اگر با اولین تلاشها چنین اتفاقی رخ نداد ناامید نشوید این تکنیک را ادامه دهید و صبور باشید این تکنیک به قدری ساده و سهل است که در هر زمان می توانید آن را انجام دهید هنگام شب قبل از خواب می توانید آن را انجام دهید صبح هنگام قبل از خارج شدن از رختخواب نیز می توانید آن را انجام دهید حتی ده دقیقه هم کافی است.

اگر دنیا برایتان غیرواقعی گردد خوابتان بسیار عمیق خواهد بود و کیفیتی کاملا متفاوت پیدا می کند در این صورت تعداد رویاهایتان در شب بسیار کمتر خواهد بود و می توانید کاملا استراحت کنید.

---

[1]. Tantra
[2]. Hipnose

این تکنیک را به بسیاری از کسانی که از بیماری بی خوابی رنج می برند توصیه کرده ام و تا آنجاکه اطلاع دارم به آنها کمک فراوانی شده است در صورتی که قبل از خواب بتوانید با یاری گرفتن از این تکنیک از سطح به مرکز و عمق وجودتان سفر کنید در واقع قبل از اینکه خواب به سراغتان بیاید شما به طور عمیق وارد حالت خواب شده اید سپس هنگام صبح احساس تازگی و جوانی می کنید.

همچنین صبحدم هنگامی که از خواب بیدار می شوید قبل از خارج شدن از رختخواب نیز می توانید این تکنیک را انجام دهید در این هنگام آگاهی خود را معطوف دل خود کنید و سپس آنجا را لبریز از آرامش نمایید در این صورت دنیا کاملا متفاوت به نظرتان خواهد رسید و نه تنها احساس متفاوتی نسبت به دنیا خواهی داشت بلکه احساس می کنید دیگران نیز کاملا متفاوت با شما رفتار می کنند.

در هر رابطه ای شما سهمی را به شراکت می گذارید اگر سهم شما آماده ارائه شدن باشد افرادی که با شما در ارتباط قرار می گیرند کاملا متفاوت برخورد می کنند حتی ممکن است خودشان نیز از این مساله آگاه نباشند ولی اگر شما پر از آرامش باشید هستی نسبت به شما عکس العمل متفاوتی خواهد داشت در این صورت دیگران بیشتر شما را دوست دارند و نسبت به شما مهربانتر هستند و با شما احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری می کنند آرامش همانند مغناطیسی قوی است که دیگران را به سوی شما جذب می کند هنگامی که شما آرام هستید دیگران خیلی ساده و راحت به شما نزدیک می شوند و اگر آشفته و نگران باشید از شما دور می شوند امتحان کردن این مساله بسیار ساده است فقط اندکی توجه کنید هرگاه احساس آرامش می کنید همه دوست دارند به شما نزدیک شوند زیرا این آرامش ناخودآگاه از وجود شما ساطع و به نزدیکانتان منتقل می شود هنگامی که آرام هستید انرژی آرامبخش به صورت یک میدان گرداگرد شما تشکیل می شود و هرکس به این حوزه انرژی نزدیک گردد به درون آن کشیده می شود درست مثل سایه یک درخت در یک روز گرم تابستان هرکسی دوست دارد زیر آن استراحت کند.

مرکزیت دل

در صورتی که دل شما مرکز وجودتان باشد اگر کسی را لمس کنید احساسی که از لمس کردن او خواهید داشت در مرکز دلتان خواهد بود یا به عبارتی دیگر این مرکز دل شماست که کیفیت و چگونگی این احساس را درک خواهد کرد اگر دستان فردی که مرکز وجودش ذهن و سر اوست را در دستان خود بگیرید احساس می کنید که دستان او سرد و بی روح است برعکس اگر دستان فردی که مرکز وجودش دل اوست را در دستان خود بگیرید گرما و زندگی را در آنها احساس می کنید در واقع دستان او در دستان شما ذوب می شود و با شما یکی می گردد احساس می کنید چیزی از دستان او به دستان شما جاری می شود و نوعی ملاقات رخ می دهد.

این گرما از دل می آید و هرگز نمی تواند از سر و ذهن شما جاری شود زیرا ذهن همیشه سرد و حسابگر است این دل شماست که گرم است و اصلا حساب کتاب سرش نمی شود ذهن همیشه به این فکر می کند که چه کاری انجام دهد تا بیشتر نصیبش شود در حالی که دل همیشه دوست دارد بداند که چگونه می تواند بیشتر بدهد و شریک شود شریک شدن انرژی و بخشیدن آن علت وجود گرما و کیفیت کاملا متفاوت در انسانهایی است که مرکز وجودشان دلشان است.

چشمان خود را ببندید و فرزندتان، مادرتان، دوستانتان و یا حتی درختان یا زمین را در آغوش بگیرید و لمس کنید چشمان خود را ببندید و ارتباطی که میان شما و هر یک از آنها هنگام لمس کردن به وجود می آید را احساس کنید فقط کافی است احساس کنید دست شما که چیزهای مختلف را لمس می کند همان دلتان است یا با دلتان در ارتباط مستقیم قرار دارد و اجازه دهید احساسی که از طریق دستانتان هنگام لمس کردن دریافت می کنید به دلتان وارد شود.

هنگامی که به موسیقی گوش فرا می دهید با ذهنتان این کار را انجام ندهید ذهن خود را فراموش کنید و تصور کنید اصلا سر ندارید برای سهولت در تصور این مطلب می توانید یکی از عکسهای خود را بدون سر در اتاق خوابتان نصب کنید بر این نکته تمرکز کنید که شما اصلا سر ندارید هنگام گوش دادن به موسیقی به

ذهن خود اجازه دخالت ندهید بلکه با دل خود این کار را انجام دهید اجازه دهید گوشهای شما مستقیما به دلتان متصل گردند احساس کنید موسیقی مستقیما به دل شما وارد می شود و اجازه دهید دلتان همراه با موسیقی به ارتعاش درآید اجازه دهید تمامی احساسات و حواس شما به طور مستقیم با دلتان مرتبط گردند تا می توانید این احساس را بیشتر و بیشتر در خود پرورش دهید که هر آنچه از طریق حواستان دریافت می کنید مستقیما وارد دلتان می شود و در آنجا ذوب و ناپدید می گردد.

مرکز دل شما همانند یک گل نیلوفر است و هر یک از حواستان یکی از گلبرگهای این گل می باشد سعی کنید حواستان را در وهله اول با دلتان مرتبط سازید و در مرحله دوم همیشه احساس کنید هرچه از طریق حواستان درک می کنید مستقیما وارد مرکز دلتان می شود و در آنجا جذب و ناپدید می گردد هنگامی که این موارد در وجودتان جا بیفتد حواستان شروع به یاری کردن و پیروی از شما خواهند کرد.

در صورتی که به این گل نیلوفر توجه داشته باشید به نوعی در وجودتان مرکزیت خواهید یافت بسیار ساده است اگر کاملا در مرکز دلتان جذب شوید دیگر ذهن برایتان هیچ گونه مزاحمتی ایجاد نخواهد کرد.

مدی تیشن دل

مهر و شفقت را در وجود خود پرورش دهید روش پرورش مهر و شفقت این است که وقتی نفس خود را فرو می برید تصور کنید که تمامی مشکلات و ناراحتی های این دنیا را به همراه نفس خود به داخل و درون دل خود می برید تمامی تاریکی ها و منفی بافی هایی که در گوشه و کنار این دنیا وجود دارد وارد دل شما می شود و جذب آنجا می گردد.

وقتی نفس خود را بیرون می دهید تمامی سرور و شادی ای که دارید را بیرون نریزید در واقع به این ترتیب خود را به هستی عرضه کنید و در آن محو شوید راه پرورش مهر و شفقت این است نوشیدن تمامی دردها و

رنجها و بخشیدن هرچه شادی و سرور دارید بسیار شگفت زده خواهید شد زیرا درست لحظه ای که تمامی دردهای این جهان را به وجود خود دعوت می کنید دلتان بلافاصله آنها را تغییر ماهیت می دهد.

ممکن است از مثبت اندیشان غربی اینطور شنیده یا خوانده باشید که وقتی نفس خود را فرو می برید به همراه آن شادی خوشحالی و موارد مثبت را به درون ببرید و وقتی نفس خود را بیرون می دهید تمام مشکلات و ناراحتی های خود را بیرون بریزید یعنی درست عکس آنچه من هم اکنون توضیح دادم.

دل انسان دارای قدرتی باور نکردنی است که می تواند درد و اندوه را به شادی و سرور تبدیل کند.

هنگامی که متوجه شدید دلتان این قابلیت را دارد و می تواند چنین معجزه ای بیافریند خواهید توانست بارها و بارها آن را تکرار کنید این یکی از ساده ترین و عملی ترین شیوه های مدی تیشن است که بلافاصله نتیجه می بخشد می توانید همین حالا آن را امتحان کنید و نتیجه اش را تجربه نمایید.

با خودتان شروع کنید

قبل از اینکه این مدی تیشن را در ارتباط با جهان اطراف خود انجام دهید بسیار بهتر است آن را در مورد خودتان بیازمایید در واقع بهتر است ابتدا آن را با خودتان شروع کنید این نکته یکی از اساسی ترین رازهای رشد درونی است شما هرگز نمی توانید آنچه را در مورد خودتان انجام نداده اید درباره دیگران انجام دهید شما حتی وقتی می توانید به دیگران آسیب برسانید که در ابتدا به خودتان ضرر زده باشید درست به همین ترتیب تنها هنگامی می توانید به دیگران شادی و آرامش ببخشید که در ابتدا خودتان شادی و آرامش داشته باشید شما تنها می توانید چیزی را شریک شوید که خود آن را دارید.

بنابراین بهتر است قبل از رفتن به سراغ مشکلات و ناراحتی های موجود در جهان و جذب آن در مرکز دلتان با مشکلات و ناراحتی های خود شروع کنید بهتر است ابتدا شنا کردن را در آبهای سطحی و کم عمق یاد بگیرید و پس از کسب مهارت در فن شنا وارد جاهای عمیق شوید.

همگی ما روزانه از مشکلات و دردهای خود فرار می کنیم با پناه بردن به رادیو، تلویزیون، ... و هزار و یک چیز دیگر خود را مشغول می کنیم تا با دردهای خود مواجه نشویم ما به سینما می رویم شروع به روزنامه خواندن می کنیم به خرید می رویم فقط برای اینکه خود و دردهایمان را فراموش کنیم تنها برای اینکه به زخمهای خود نگاه نکنیم و از یاد ببریم چقدر دردآور و ناراحت کننده هستند.

قبل از هر چیزی لازم است این مدی تیشن را درباره خودمان انجام دهیم اگر احساس درد و اندوه می کنید اجازه دهید این احساستان تبدیل به یک مدی تیشن شود در محل خلوتی آرام بنشینید و ابتدا غم و اندوه خود را با حداکثر شدت ممکن احساس کنید.

فرض کنید شخصی به شما توهین کرده است معمولا بهترین راه جبران در این حالت این است که به سراغ این شخص بروید و شما هم در پاسخ به او توهین کنید ولی این کار هیچ ربطی به مدی تیشن ندارد اگر شخصی به شما توهین کند در واقع باید از او ممنون باشید که این فرصت را برایتان فراهم نموده است تا زخمی عمیق را احساس کنید این زخم ممکن است به علت تمامی توهینهایی که در طول زندگی به شما شده به وجود آمده باشد ممکن است این شخص علت اصلی و ابتدایی ایجاد این زخم نباشد بلکه تنها زخم را دستکاری کرده و باعث ایجاد درد در شما شده باشد.

در جای خلوتی آرام و در سکوت بنشینید قبل از هر چیزی از احساسی که در شما به وجود آمده و دائما در حال شدت یافتن است کاملا آگاه و هوشیار باشید پس از مدتی کاملا شگفت زده خواهید شد که نه تنها فردی که اخیرا به شما توهین کرده است بلکه تمامی افرادی که تاکنون به شما بی احترامی کرده اند شروع به رژه رفتن در ذهن شما می کنند و به این ترتیب نه تنها آنها را به خاطر می آورید بلکه اگر حضور و هوشیاری خود را حفظ کنید همگی آنها را رها و آزاد خواهید ساخت.

با زخمها و دردهای خود مواجه شوید و آنها را احساس کنید هرگز از مشکلات خود فرار نکنید مواد مخدر یکی از راههای فرار کردن از مشکلات و نادیده گرفتن دردهاست و به همین علت است که بسیاری از افرادی که تحت درمانهای روانی قرار می گیرند احساس می کنند حتما باید قبل از شروع این درمانها از مواد مخدر

استفاده کنند در واقع استفاده از مواد مخدر شما را از مواجه شدن با رنجهایتان باز می دارند و تا زمانی که انسان با رنجها و مشکلات خود مواجه نگردد نخواهد توانست از شر آنها خلاصی پیدا کند.

اگر شما فردی سیگاری باشید هرگاه احساس می کنید عصبی هستید یک سیگار روشن می کنید در واقع سیگار کشیدن یکی از راههای فرار از حالتهای عصبی است زیرا به نوعی ذهن انسان را مشغول می کند سیگار کشیدن به شما این احساس را می دهد که همانند یک کودک بی غم و بی دردسر باشید دود گرمی که از سیگار وارد دهان شما می شود تداعی زمانی را می کند که از سینه مادر خود شیر می خوردید و کاملا آرام و آسوده خاطر بودید.

بشر امروزی در هیچ دوره تاریخی تا این اندازه از مواد مخدر استفاده نکرده زیرا هیچ گاه تا این اندازه دچار درد و غم نبوده است زندگی با این همه رنج و اندوه بدون مواد مخدر هرگز امکان‌پذیر نیست استفاده از مواد مخدر حساسیت را از شما سلب می کند و باعث می شود گنگ شوید و دردها و غمهای خود را حس نکنید.

حتی تماشای تلویزیون گوش دادن به رادیو و کتاب خواندن نیز به نوعی مشغولیت محسوب می شود و شما را از پرداختن به خودتان باز می دارد اولین کاری که باید بکنید این است که تمامی مشغولیتهای خود را متوقف کنید و تنها در سکوت باقی بمانید و فقط و فقط با خودتان باشید در واقع فقط خودتان باشید و این مساله هر چقدر درد و رنج هم داشته باشد آن را تحمل کنید البته این کار بسیار مشکل است ممکن است مثل یک بچه شروع به گریه کردن کنید یا هزار و یک کار دیگر ... ولی به هر صورت با مشکلات و دردهای خود مواجه می شوید و اگر بتوانید چنین حالتی را تجربه کنید یعنی اگر بتوانید دردهای خود را خوشامد بگویید و آنها را همانند میهمانهای عزیز خود بپذیرید و درکشان کنید فصل جدیدی در زندگی خود به وجود آورده اید زیرا به محض اینکه بدون هرگونه قضاوتی دردها و مشکلات را در زندگی خود بپذیرید انرژی و کیفیت آنها شروع به تغییر می کند و دیگر اصلا درد نخواهند بود این نکته بسیار شگفت انگیز و باورنکردنی است که درد و اندوه می توانند به صورت شادی و سرور تغییر ماهیت دهند!

مرکزیت درونی

در واقع مرکز درونی هر یک از شما باید دوباره کشف شود ماهیت درونی شما که هدیه ای الهی است همان عصاره و مرکز درونیتان است شخصیت شما که توسط جامعه اطرافیان و خودتان شکل گرفته تنها لایه ای سطحی است.

داستان عبدالله

در روزگاران قدیم مردی صوفی به نام عبدالله در دهی کوچک زندگی می کرد و همیشه شاد و خوشحال بود هرگز کسی این مرد را غمگین و ناراحت ندیده بود او همیشه در حال خندیدن بود و اصلا تبدیل به خنده شده بود حتی هنگامی که این مرد پیر شده بود و در بستر مرگ قرار داشت نیز درحال لذت بردن از مرگ و خندیدن بود ناگهان یکی از شاگردان این صوفی از او سوال کرد:

- شما واقعا باعث شگفتی ما شده اید حتی حالا که دیگر در حال مردن هستید به چه دلیلی می خندید؟ در مردن چه چیز خنده دار وجود دارد؟ همه ما غمگین هستیم و فکر می کنیم لااقل در این لحظات آخر شما هم باید غمگین و ناراحت باشید!

عبدلله پیر گفت:

- خیلی ساده است روزگاری من هم مثل همه شما بودم تا اینکه وقتی هفده سالم بود به نزد استادم رفتم استاد من پیرمردی بسیار شاد و خوشرو بود که وقتی برای اولین بار خدمتش رسیدم زیر درختی نشسته بود و بدون هیچ دلیلی از ته دل می خندید هیچ کس در اطراف او نبود و هیچ اتفاق خنده داری هم نیفتاده بود ولی او همینطور در حال خندیدن بود من از او سوال کردم: چه اتفاقی برای شما رخ داده که اینطور در حال خندیدن هستید؟ او در پاسخ به من گفت: من هم زمانی به اندازه تو بیچاره و غمگین بودم ناگهان روزی متوجه شدم که این غم و اندوه انتخاب خود من است.

سپس عبدالله ادامه داد:

- از آن روز به بعد صبح هنگام قبل از بیدار شدن از خواب از خودم سوال می کنم عبدالله یک روز دیگر شروع شده است امروز دوست داری سرور و شادی را انتخاب کنی یا غم و بدبختی را؟ و خیلی جالب است چون هر روز تصمیم می گیرم شادی و سرور را انتخاب کنم.

زندگی شما دقیقا یک انتخاب است اولین لحظه ای که هنگام صبح متوجه می شوید بیدار شده اید از خودتان سوال کنید: عبدالله روز دیگری آغاز شده است دوست داری در این روز شادی را انتخاب کنی یا غم را؟ چه کسی غم و اندوه را انتخاب خواهد کرد؟! ... مگر اینکه در غم و اندوه خود شاد باشید که در این صورت باز هم شادی را انتخاب نموده اید.

یافتن منبع واقعی شادی

هنگامی که دوستی قدیمی را پس از مدتها ملاقات می کنید و احساس می کنید شادی ای در دلتان پدیدار شده است با تمام وجود آن را حس کنید و با آن یکی شوید اجازه دهید این دوست در سطح باقی بماند و شما در این احساس شادی مرکزیت یابید.

چنین کاری را حتی می توانید در موقعیتهای دیگر نیز انجام دهید مثلا هنگام تماشای طلوع خورشید ناگهان احساس می کنید شادی و آرامشی خاص در وجود شما شروع به طلوع کردن نموده است در این زمان خورشید و طلوع آن را فراموش کنید و در این احساس افزایش انرژی در وجودتان مرکزیت یابید هنگامی که در این احساس غرق شوید شروع به گسترده شدن می کند و تمام وجودتان را فرا می گیرد لحظاتی در زندگی شما وجود دارند که احساس لذت و شادی می کنید ولی به سادگی این لحظات را از دست می دهید زیرا به موقعیتهایی که سبب ایجاد این لحظات شده اند بیش از اندازه توجه می کنید هرگاه احساس شادی می کنید تصور شما این است که این شادی از دنیای بیرون می آید برای مثال دوستی قدیمی را ملاقات می کنید شاد می شوید و احساس می کنید که این شادی از دیدن آن دوست به وجود آمده است در واقع مساله اصلا به این شکل نیست این شادی همیشه درون شما وجود داشته است و دیدن

دوست قدیمی تنها موقعیتی را فراهم آورده که این شادی فرصت بیرون آمدن و متجلی شدن داشته باشد حتی درباره احساسات دیگر مثل اندوه غم و عصبانیت نیز وضعیت به همین شکل است دیگران تنها موقعیتهایی را برمی انگیزند تا آنچه در شما وجود دارد به منصه بروز برسد هرگاه چنین اتفاقی رخ می دهد در آن احساس درونی باقی بمانید و به این ترتیب دیدگاهتان درباره مسائلی که در زندگی وجود دارد کاملا تغییر خواهد کرد.

هنگامی که عصبانی هستید توجه و تمرکز خود را به جای شخصی که شما را عصبانی کرده است معطوف عصبانیت خود بکنید عصبانیت را با تمام وجود احساس کنید و اجازه دهید شخصی که باعث عصبانیت شما شده است تنها در سطح باقی بماند هرگز این شخص را محکوم نکنید زیرا او تنها موقعیتی را به وجود آورده که احساسی پنهانی در شما ظاهر شده است بنابراین حتی از او ممنون نیز باشید او در جایی که زخمی پنهان وجود داشته ضربه ای به شما وارد کرده است حالا این ضربه باعث شده است بدانید که قبلا دچار زخمی پنهان بوده اید.

احساسات شما هرچه باشند – مثبت یا منفی تفاوتی ندارد – تنها این رویه را دنبال کنید و پس از مدتی تغییرات شگرفی در شما به وجود خواهد آمد در صورت بروز احساسات منفی کاملا از شر این احساسات خلاص خواهید شد و در صورت بروز احساسات مثبت در این احساسات غرق می شوید و با آنها یکی می گردید.

تفاوت میان احساسات منفی و مثبت این است که اگر شما از احساسی آگاه شوید و پس از این آگاهی این احساس خاص در شما ناپدید شود آن احساس منفی بوده ولی اگر با جریان یافتن آگاهی این احساس در شما گسترش یابد و شما را فرا گیرد احساستان مثبت بوده است انرژی آگاهی در هر وضعیت عملکردی متفاوت دارد.

جریان یافتن انرژی آگاهی شما را از شر احساسات مسموم خلاص می کند و احساسات مثبت و سازنده را در وجودتان گسترده و عمیق می سازد.

مرکز گردباد

هنگامی که انسان گرفتار آرزوها می شود آرامش و آسایش از او سلب می گردد البته این مساله کاملا طبیعی است زیرا ذهن انسان به علت وجود آرزوهای مختلف دچار تشویش و نگرانی می شود آرزوها باعث می شوند که انسان نتواند در زمان حال باقی بماند و او را نگران آینده می کنند و به این ترتیب انسان آرامش خود را از دست می دهد در واقع آرزوها سبب اصلی ناراحتی در انسان هستند.

تصور کنید بسیار عصبانی هستید و عصبانیت تمام وجودتان را فرا گرفته است ناگهان به یاد بیاورید که دیگر عصبانیت تاثیری بر شما ندارد درست مثل اینکه در درون خود عصبانیت را همانند یک لباس از تنتان در می آورید و برهنه می شوید البته عصبانیت از بین نمی رود و وجود خواهد داشت ولی شما همانند لباسی که آن را از تن بیرون آورده اید از آن جدا می شوید و به این ترتیب بر آرامش شما خللی وارد نخواهد شد.

عصبانیت در سطح وجود خواهد داشت و سطح را دچار تلاطم می کند و شما خیلی ساده فقط آن را تماشا می کنید اگر بتوانید هر پدیده ای را تماشا کنید از آن جدا خواهید شد و این پدیده نمی تواند تاثیری بر شما داشته باشد هنگامی که عصبانیت به سراغ شما می آید فراموش می کنید که عصبانیت چیزی جدا از خود حقیقی شماست و هویت خود را با آن اشتباه می گیرید و در آن اغراق و با آن یکی می شوید و به این ترتیب در حالی که عصبانی هستید نسبت به موضوعات مختلف عکس العمل نشان می دهید.

هنگام عصبانیت می توانید دو کار را انجام دهید یکی اینکه می توانید نسبت به شخصی که باعث عصبانیت شما شده است با خشونت برخورد کنید در واقع از نقطه عصبانیت می توان به دو جهت حرکت کرد جهت اول حرکت به سوی سبب و علت عصبانیت است در این صورت این علت مرکز آگاهی ما خواهد بود و ذهن ما بر این علت تمرکز خواهد داشت.

راه دوم این است که می توانید توجه تان را هنگام عصبانیت معطوف به خودتان کنید در صورتی که به این ترتیب توجه و آگاهی خود را معطوف به درون خودتان نمایید خواهید توانست ذهن آشفته و تاثیر گرفته خود را به خوبی مشاهده و تماشا کنید.

به همین ترتیب اگر آرزویی به ذهن شما خطور کند و وجود شما را فرا بگیرد دو راه برای شما وجود دارد: یا می توانید به سوی به دست آوردن این آرزو حرکت کنید – حتی در تجسم و توهم خود نیز می توانید این چنین کنید – که در این صورت مطمئنا دچار آشفتگی و مشکل خواهید شد یا می توانید به درون و مرکز وجود خود سفر کنید و از آنجا همه چیز را مورد مشاهده قرار دهید انسان هر چه از مرکز درونی وجود خود دورتر باشد بیشتر این امکان وجود دارد که دچار آشفتگی و مشکل شود و هر چه به مرکز درونی وجود خود نزدیکتر باشد امکان بروز آشفتگی در او کمتر خواهد بود و اگر بتواند کاملا در مرکز وجود خویش قرار بگیرد دیگر به هیچ وجه دچار سردرگمی و آشفتگی نخواهد شد.

در گردباد مرکزی وجود دارد که از هرگونه حرکت و آشفتگی مصون است به همین شکل هنگام برخاستن گردبادهای آرزوها، تنها با پناه بردن به مرکز درونی است که می توان از آشفتگی نجات پیدا کرد همانطور که هیچ گردبادی نمی تواند بدون مرکز وجود داشته باشد آرزوهای مختلف نیز بدون وجود چیزی در شما که ورای آنها هستند نمی توانند وجود داشته باشند.

این نکته را همیشه در خاطر داشته باشید که هیچ چیز بدون تضاد خود وجود ندارد.

در حقیقت برای خلق یک پدیده نقطه مقابل آن حتما باید وجود داشته باشد به این موضوع خوب فکر کنید و آن را به دقت تجزیه و تحلیل نمایید اگر هیچ مرکز ساکن و ثابتی در درون شما وجود نداشته باشد چگونه خواهید توانست آشفتگی و تلاطم را احساس و درک کنید؟! برای احساس آشفتگی و تلاطم نیاز به نقطه مقابل آن دارید.

تصور کنید شخصی دچار بیماری شده است در واقع علت اینکه این فرد بیماری را در خود احساس می کند این است که جایی در درون او سلامتی کامل وجود دارد.

... این تکنیک به شما آموزش نمی دهد که هنگام گرفتار شدن در آرزوها آنها را سرکوب نمایید تا از شرشان خلاص شوید اگر آرزوها سرکوب شوند باعث ایجاد آشفتگی بیشتری خواهند شد در واقع در این حالت خود آرزو وجود دارد و در عین حال انرژی زیادی نیز مصرف می شود تا آن را سرکوب کند و به این شکل دچار آشفتگی مضاعف خواهید شد هنگامی که آرزویی وجود دارد سعی کنید در تنهایی به آن توجه کنید و با حضور و آگاهی به آن اجازه عرض اندام بدهید و به این ترتیب نه دچار آشفتگی خواهید شد و نه تلاش می کنید این آرزو را سرکوب نمایید.

سرکوب کردن و اجازه عرض اندام دادن به آرزوها هر دو ساده است در واقع هنگامی که موقعیت مناسب است و خطری ما را تهدید نمی کند به آرزوهای خوا اجازه بروز می دهیم ولی در صورتی که احساس خطر کنیم یا موقعیتمان به نوعی مورد تهدید قرار بگیرد خیلی ساده آرزوهای خود را سرکوب می نماییم.

می توانیم با حضور و آگاهی به آرزوهای خود اجازه عرض اندام بدهیم مثلا اگر عصبانی هستید دوست دارید کسی را بزنید می توانید دستان خود را مشت کنید و به هوا ضربه بزنید یا اگر دوست دارید فریاد بکشید می توانید در جایی که مزاحمتی برای کسی ایجاد نمی کند این عمل را انجام دهید ولی همیشه به خاطر داشته باشید که با حضور و آگاهی این کار را انجام دهید یا به عبارت دیگر هنگام انجام این کارها در حال مشاهده و تماشای خود باشید در این صورت خواهید توانست تمامی آرزوهای سرکوب شده در خود را رها سازید و احساس سبکی و آرامش نمایید.

با به کارگیری این تکنیک خواهید توانست بسیاری از مشکلات خود را حل کنید ولی این کار اندکی دشوار خواهد بود زیرا هنگامی که آرزوها شما را دچار آشفتگی می کنند به سادگی همه چیز را فراموش می کنید در این صورت اصلا منتظر لحظه ای نباشید که عصبانی شوید می توانید در اتاق خود را ببندید و به اتفاقی بیاندیشید که قبلا برایتان روی داده و باعث عصبانیت شما شده است آن را به خاطر آورید و کاملا در آن موقعیت قرار بگیرید و سعی کنید با استفاده از این تکنیک عصبانیت سرکوب شده را رها و آزاد سازید.

هرکسی از گذشته در ذهن خود زخمهایی دارد که هنوز خوب و سالم نشده اند اگر دلایل و موقعیتهایی که باعث ایجاد این زخمها شده اند را به خاطر آورید و با آگاهی دوباره در این موقعیتها قرار بگیرید خواهید توانست از سنگینی بار آنها خلاص شوید در این صورت دیگر گذشته بر دوش شما باری نخواهد داشت و ذهنتان تازه تر خواهد شد و تمامی گرد و خاکها از آن پاک می شوند.

نگاه کردن به درون

قبل از اینکه بخواهیم درباره این شیوه ها که مربوط به نگاه کردن می باشند صحبت کنیم لازم است مطالبی را درباره چشم و دیدن بدانیم اولین نکته این است که چشمان ما غیرفیزیکی ترین بخش بدنمان هستند در واقع چشمان ما نقطه تلاقی بدن و خود واقعی ما هستند و در هیچ بخش دیگری از بدنمان چنین ملاقاتی رخ نداده است.

میان خود واقعی شما و بدنتان فاصله ای زیاد وجود دارد و نزدیکترین نقطه میان این دو چشمان شما است در محل چشمانتان خود واقعیتان در نزدیکترین مکان به بدن شما قرار گرفته است به همین دلیل است که می توان از چشمان خود در سفر درونی بهره ای فراوان برد تنها یک جهش از چشمان شما کافی است که به مرکز اصلی وجودتان دسترسی پیدا کنید چنین کاری از هیچ یک از اعضای بدن شما ساخته نیست در اصل از هر عضو دیگری در بدنتان باید مسیری طولانی را بپیمایید ولی از محل چشمانتان تنها یک قدم کافی است تا به خود واقعیتان دست یابید.

چشمان ما بسیار سیال هستند و دائما در حال حرکت می باشند حرکت چشمان ما ریتم خاص خودش را دارد و این ریتم نشان دهنده حالات مختلف ذهنی و روانی ماست در واقع با نگاه کردن به ریتم حرکت چشمها می توان متوجه شد که چه نوع افکاری از ذهن گذر می کند به همین علت است که اگر بتوانید حرکت چشمانتان را متوقف کنید افکارتان نیز به آرامی متوقف خواهند شد و برعکس اگر ریشه افکارتان متوقف شود نیز حرکت چشمانتان توقف خواهد کرد.

در واقع حرکت ماهیت طبیعی چشمان شماست و به علت همین حرکت دائمی است که چشمان شما اینقدر زنده به نظر می رسند حرکت معادل زندگی است.

می توانید چشمان خود را بر نقطه خاصی متمرکز نمایید و به این ترتیب سعی کنید تا حرکت آن را متوقف نمایید ولی این نکته را بدانید که حرکت ماهیت طبیعی چشمان شماست و به محض خیره شدن بر یک موضوع چشمانتان جهت حرکت خود را تغییر داده و شروع به حرکتی از بیرون به درون می کنند.

در واقع برای حرکت چشمان شما دو حالت وجود دارد یکی حرکتی بیرونی از نقطه الف به نقطه ب که به طور معمول اتفاق می افتد و دیگری که معمولا در تانترا و یوگا اتفاق می افتد حرکت و جهش از یک موضوع بیرونی به آگاهی درونی است در این حالت چشمان شما حرکتی درونی دارند.

مشاهده درون

چشمان خود را ببندید و به این ترتیب حرکت آنها را درونی کنید حتی با چشمان بسته نیز می توانید تصاویری را ببینید در واقع با چشمان بسته تصاویر ایده ها و خاطرات گذشته شروع به رژه رفتن در مقابل شما می کنند.

بستن چشمها به صورت ظاهری بسیار ساده است شب هنگام در وقت خواب همه چشمان خود را می بندند ولی باز هم رویا می بینند بنابراین چشمان خود را ببندید و از درون حرکت آنها را متوقف کنید و کاملا سکون و توقف آنها را احساس نمایید.

هیچ کاری را انجام ندهید و همانطور در درون خویش باقی بمانید و ناگهان روزی متوجه خواهید شد که در حال مشاهده درون خود هستید.

شما بدن خود را تنها از بیرون دیده اید و نمی دانید درون بدنتان به چه شکلی است شما هرگز به درون خود وارد نشده اید چشمان خود را ببندید و وجود خود را از درون جزء به جزء مشاهده کنید به پاهای خود

بروید و تمام بدن خود را جز پاها فراموش کنید سپس در پاهای خود باقی بمانید و آنها را خوب تماشا کنید و به همین ترتیب عضو به عضو به سوی بالا حرکت کنید در این صورت پس از مدتی حساسیت بدن شما به مقدار زیادی افزایش خواهد یافت و اگر شخصی را با دستان خود لمس کنید می توانید هنگام لمس کردن او کاملا در دستان خود قرار بگیرید و به این ترتیب قوه لمس شما برای این فرد تغییر دهنده خواهد بود در واقع علت اینکه استادان بزرگ به عنوان تبرک مریدان خود را لمس می کنند نیز همین نکته است در صورتی که بتوانید کاملا در هر یک از اعضای بدن خود قرار بگیرید آن عضو کاملا زنده خواهد شد.

چشمان خود را ببندید و وحود درونی خود را به صورت جزء به جزء مشاهده کنید اگر موفق شوید بدن خود را آگاهانه از درون مشاهده کنید دیگر هرگز این اشتباه را مرتکب نخواهید شد که خود واقعیتان را با بدنتان یکی بدانید و کاملا متوجه خواهید شد که شما بدنتان نیستید شما در بدنتان قرار دارید ولی در عین حال کاملا از آن جدا هستید سپس همین حالت برای ذهن شما اتفاق می افتد و متوجه می شوید که شما ذهنتان نیز نیستید و کاملا از آن جدا می باشید در این صورت می فهمید که ذهن شما نیز موضوعی است که می تواند مورد مشاهده قرار بگیرد بنابراین کاملا از شما جداست باید موفق شوید بدن و ذهن را از درون به طور آگاهانه مشاهده کنید.

هرچیز را که بتوانید مشاهده کنید و ببینید از خود واقعی شما جداست و شما آن نیستید هرگاه به پدیده ای برخورد کردید که دیگر نتوانستید به آن نفوذ کنید بدانید آن خود واقعی شماست.

حلقه درونی

انرژی آگاهی شما به سوی دنیای بیرون در جریان است برای مثال هنگامی که شما به شیئی نگاه می کنید آگاهی شما به سوی آن شیء جریان می یابد در این هنگام شما کاملا خود را فراموش می کنید و محو آن شیء می شوید گل زیبایی را می بینید و کاملا محو و مات تماشای زیبایی آن می شوید و کاملا خود را فراموش می کنید ...

هر بار که چنین اتفاقی رخ می دهد و آگاهی شما به سوی بیرون جریان می یابد خود شما در پیش زمینه جریان قرار می گیرید و در واقع به همین علت خود را از یاد می برید.

اگر این مساله همین طور ادامه پیدا کند و انرژی شما بدون بازگشت به سوی دنیای بیرون جریان پیدا کند و هرگز دوباره به شما بازنگردد پس از مدتی کاملا از درون خالی خواهید شد تائوئیست[1] ها بر این عقیده اند که اگر انسان فرا بگیرد چگونه انرژی آگاهی را دوباره به سوی خودش باز می گرداند انرژی ای که در فعالیتهای روزانه مصرف می کند را بیشتر و بیشتر ذخیره خواهد کرد.

برای درک این نکته وقتی در مقابل آینه ایستاده اید این تجربه کوچک را آزمایش کنید هنگامی که به انعکاس چهره خود در آینه خیره شده اید و به چشمان خود نگاه می کنید در واقع انرژی از وجود شما به سوی بیرون در جریان است انعکاس چهره شما در آینه در واقع موضوعی است خارج از وجود شما پس از مدتی سعی کنید کل جریان را برعکس تجربه کنید یعنی احساس کنید و اجازه دهید که تصویر شما در آینه به شما نگاه می کند و به این ترتیب فضای بسیار عجیب و غریبی را تجربه خواهید کرد برای چند دقیقه این حالت را ادامه دهید و پس از اندکی احساس می کنید سرزنده تر و بانشاط تر شده اید و نیروی جدیدی را در وجود خود حس می کنید در واقع در این لحظات گردش انرژی را به طور کامل و به صورت یک حلقه تجربه نموده اید.

در ابتدا ممکن است اندکی ترسناک به نظر برسد زیرا هرگز قبلا چنین حالتی را تجربه نکرده اید حتی ممکن است نگاه کردن به آینه به این صورت احمقانه نیز به نظر بیاید.

لازم است به آرامی یاد بگیرید که چگونه برای دریافت انرژی باز و در دسترس باقی بمانید تا حلقه انرژی کامل شود در صورتی که این تجربه را برای چند روز تکرار نمایید شگفت زده خواهید شد که چقدر شادی و سرور بیشتری را احساس می کنید تنها چند دقیقه مقابل آینه می ایستید و انرژی ای که به سوی شما باز می گردد را دریافت می کنید و به این ترتیب حلقه انرژی تکمیل می گردد و احساس سرور آرامش بی

---

[1]. Taoist

نظیری را تجربه می کنید در واقع این حلقه کامل نشده انرژی است که باعث تنش و عصبیت می گردد اگر این حلقه کامل شود کاملا متمرکز خواهید بود در مرکز بودن معادل نیرو و توان است.

حتی می توانید این حالت را به صورتهای دیگر نیز تجربه کنید برای مثال هنگامی که شما محو زیبایی یک گل شده اید و در حال نگاه کردن به آن هستید پس از چند دقیقه جهت جریان آگاهی را عوض کنید و احساس کنید که حالا این گل زیباست که در حال تماشای شما می باشد و تعجب خواهید کرد که به این ترتیب انرژی بسیار زیادی کسب خواهید نمود همین حالت را می توانید با درختان ستارگان و افراد مختلف تجربه نمایید.

مدی تیشن های نور

مدی تیشن نور طلایی

این مدی تیشن را حداقل دوبار در روز انجام دهید بهترین اوقات برای انجام این مدی تیشن صبح زود است که از خواب برمی خیزید لحظه ای که احساس می کنید دیگر خواب نیستید و هوشیار و آگاه هستید می توانید به عنوان اولین کار این مدی تیشن را انجام دهید هنگامی که از خواب برمی خیزید کاملا ظریف باز و پذیرا هستید و کاملا احساس تازگی و سرزندگی می کنید و به همین علت تاثیر این مدی تیشن چندین برابر خواهد بود وقتی تازه از خواب برخاسته اید هنوز فعالیت ذهن شما خیلی شدت نیافته است و کمتر در ذهن خود هستید و به علت وجود همین شکاف تاثیر این مدی تیشن به عمیق ترین بخش وجود شما نفوذ خواهد کرد صبح زود که در حال بیدار شدن از خواب هستید کل طبیعت نیز در حال بیدار شدن از خواب است و به همین دلیل موج عظیمی از انرژی بیداری در حال گسترش است در این حالت به نفع شماست که از انرژی این موج استفاده کنید و این فرصت را از دست ندهید.

در تمامی مذاهب به سالکان و پیروان توصیه شده است صبح زود هنگام طلوع خورشید به دعا و راز و نیاز بپردازید زیرا طلوع خورشید در زمین همراه با طلوع و فعال شدن تمامی انرژی ها در هستی است در این لحظه به سادگی می توانید بر موجی که از فعال شدن این انرژی ها به وجود می آید سوار شوید و به این ترتیب راحت تر به مقصد برسید هنگام غروب خورشید این کار اندکی مشکل است زیرا هنگام غروب تمامی انرژی ها در حال بازگشت به مبدا خود هستند و رو به سوی خاموشی و سکون دارند بنابراین بهترین زمان شروع این مدی تیشن صبح زود است شیوه انجام این مدی تیشن بسیار ساده است و به هیچ مقدمه ای احتیاج ندارد حتی می توانید آن را همانطور که در حال دراز کشیده و در رختخواب خود انجام دهید کافی است چشمان خود را ببندید و هنگامی که نفس را فرو می برید تجسم کنید نوری شدید از قسمت سر شما به بدنتان وارد می شود درست مثل اینکه خورشید در نزدیکی سر شما طلوع کرده است و نوری طلایی وارد بدنتان می شود تجسم کنید بدنتان کاملا توخالی است و این نور طلایی عمیق و عمیق تر وارد بدنتان می شود و از انگشتان پاهایتان خارج می گردد هنگام دم کافی است این موارد را تجسم کنید و اما هنگام بازدم تجسم کنید که تاریکی از راه انگشتان پاهایتان درست مثل ورودی کم عرض وارد بدنتان می شود و از درون بدنتان به سمت بالا حرکت می کند و از سر شما خارج می گردد بهتر است دم و بازدم خود را هنگام انجام این مدی تیشن بسیار آهسته انجام دهید تا فرصت تجسم این موارد را داشته باشید بهترین زمان برای دم و بازدم آهسته درست پس از بیدار شدن از خواب است زیرا در این هنگام بدنتان کاملا در حال استراحت و آرامش قرار دارد.

این نور طلایی رنگ انرژی مذکر است که بدن شما و درونتان را کاملا شستشو می دهد و آن را پر از خلاقیت می کند و تاریکی یا انرژی مونث هنگامی که وارد بدنتان می شود شما را آرام می کند و باعث می شود کاملا باز و پذیرا باقی بمانید کافی است این مدی تیشن را به مدت بیست دقیقه صبح زود یا هنگام به خواب رفتن انجام دهید درست هنگامی که آگاهی شما میان خواب و بیداری قرار دارد بهترین موقعیت برای انجام این مدی تیشن است در صورتی که در خلال انجام آن به خواب روید بسیار عالی است زیرا تاثیر آن در ناخودآگاه شما باقی خواهد ماند و انجام آن همینطور ادامه خواهد یافت.

پس از سه ماه انجام این مدی تیشن متوجه خواهید شد که دیگر انرژی شما در چاکرای اول یعنی پایین ترین مرکز انرژی در وجودتان انباشته نخواهد شد بلکه به سوی بالا حرکت خواهد کرد.

قلب نور

هنگام بیداری راه رفتن غذا خوردن کار کردن و ... خود را به صورت نور مجسم کنید و احساس کنید که بدنتان هاله است که در اطراف این نور وجود دارد تجسم کنید که شعله ای در دلتان در حال پرتوافشانی است و بدنتان هاله ای است که گرداگرد این شعله وجود دارد اجازه دهید این تصور عمیقا وارد ذهن و آگاهی شما گردد اگر مدتی طولانی این حالت را احساس و تجسم کنید خواهید توانست برای تمام طول روز آن را در یاد داشته باشید اگر برای مدت سه ماه این تجسم را مداومت بخشید دیگران نیز از آن آگاه خواهند شد دیگران احساس خواهند کرد که نوری ظریف گرداگرد شما را فرا گرفته است و هنگامی که شما به آنها نزدیک می شوید گرمایی خاص را در وجودتان حس می کنند.

حال شما وارد مرحله دوم این مدی تیشن شوید در مرحله دوم این حالت را هنگام خواب نیز تجربه می کنید در واقع به این ترتیب با تجسم از واقعیتی که به صورت نهفته در شما وجود دارد پرده بر می دارید.

همه چیز از نور تشکیل شده است همه ما بدون اینکه آگاه باشیم در نهان نور هستیم زیرا هر ذره ای از ماده نور است دانشمندان بر این عقیده اند که ماده از ذرات ریزی به نام الکترون تشکیل شده که در واقع همان نور است از طریق تجسم تنها از این واقعیت پرده برمی دارید و آن را متجلی می سازید و درست هنگامی که کاملا این حالت را احساس کنید می توانید آن را با خود به مرحله خواب و رویا ببرید.

برای این کار هنگام به خواب رفتن به این تجسم ادامه دهید که شعله ای نورانی در دل شما پرتو افشانی می کند و بدنتان هاله ای نورانی به دور این شعله است هنگامی که به خواب می روید این وضعیت را کاملا در خاطر داشته باشید در این صورت شروع می کنید به دیدن رویاهایی که در آنها کاملا از این شعله درونی

آگاه هستید سپس آرام آرام رویاهایتان شروع به ناپدید شدن می کنند و فقط خواب عمیق اتفاق می افتد در این هنگام خواب تنها برای بدنتان اتفاق می افتد و جریان آگاهی تان حتی در خواب نیز مختل نمی شود در یوگا و تانترا فعالیت ذهن را به سه مرحله تقسیم می کنند مرحله بیداری خواب و رویا این مراحل هیچ ارتباطی به جریان آگاهی در وجود شما ندارد بلکه تنها تقسیمات ذهنتان هستند در واقع آگاهی مرحله چهارمی است که ورای این سه مرحله است و تنها با گذر کردن از این سه مرحله می توان به آن دست یافت.

به همین علت کریشنا[1] در باگاوادگیتا[2] می گوید که یوگی ها هرگز نمی خوابند و در حالی که دیگران در خواب هستند آنها کاملا بیدار و آگاهند نه اینکه بدن آنها استراحت نمی کند بلکه تنها بدن آنها استراحت می کند و به خواب می رود ولی جریان آگاهی در وجود آنها هیچ خللی نمی یابد بدن احتیاج به سوخت و استراحت دارد و فرسوده می شود ولی آگاهی هرگز زاده نمی شود فرسوده نمی گردد و نمی میرد آگاهی به سوخت و استراحت نیاز ندارد آگاهی انرژی خالص جاودان و دائمی است.

حرکت دادن انرژی به بالا

اولین نکته درباره انرژی احساس کردن آن است چگونگی استفاده از این انرژی خیلی اهمیت ندارد نکته مهم این است که چگونه انرژی را کامل و با شدت احساس کنید و نکته جالب اینجاست که وقتی این انرژی را احساس کنید خود به خود متوجه خواهید شد چگونه از آن استفاده نمایید در واقع خود انرژی شروع به هدایت و رهبری شما می کند و شما خیلی ساده از هوشمندی آن استفاده می کنید و آنچه که باید خود به خود اتفاق می افتد و کاملا احساس رهایی و آزادی خواهید کرد.

---

[1]. Krishna
[2]. Bhagavad Gita

بالا آوردن انرژی حیات

ستون فقرات یکی از بخشهای بسیار مهم در بدن شماست در واقع این ستون اساس و پایه ذهن و بدن شماست سر شما که همان ذهن شماست بخش انتهایی این ستون است و تمام بدنتان بر این ستون استوار است اگر ستون فقرات شما جوان و سالم باشد جوان و سالم هستید و اگر ستون فقراتتان پیر و فرتوت شود پیر و از کار افتاده خواهید شد اگر بتوانید ستون فقراتتان را جوان و سالم نگه دارید هرگز پیر نخواهید شد به زبان ساده همه چیز به ستون فقرات شما بستگی دارد اگر ستون فقراتتان سالم و زنده باشد ذهن شفاف و سالمی خواهید داشت و در غیر اینصورت ذهنتان مرده و گنگ خواهد بود در واقع کل سیستم یوگا تلاش می کند تا به شیوه های مختلف ستون فقرات را زنده تر جوان تر درخشان تر سالمتر و تازه تر کند.

ستون فقرات با چاکرای اول (مرکز جنسی) شروع می شود و با چاکرای هفتم بر روی سر تمام می شود ابتدای این ستون به زمین مربوط است و امورات جنسی زمینی ترین کاری است که انسان می تواند انجام می دهد در واقع از ابتدای این ستون یا مرکز جنسی همه ما با طبیعت دنیای مادی یا زمین در ارتباط هستیم و از انتهای این ستون یا مرکز ساهاسرار[1] بر روی سرمان با روحانیت معنویت و آسمان مربوط می شویم.

این دو نقطه دو قطب مختلف وجود شما هستند زندگی انسانها یا زمینی و مادی است و یا معنوی و آسمانی انرژی در وجود انسان یا به سوی پایین سقوط می کند و از طریق مرکز جنسی به زمین باز می گردد و یا رو به بالا صعود می کند و از طریق ساهاسرار جذب هستی می گردد.

این دو امکان برای انسان وجود دارد و تا زمانی که انرژی شما شروع به حرکت رو به بالا نکند مشکلات و بدبختی هایتان تمام نخواهد شد.

---

[1]. Sahasrar

هنگامی که انرژی رو به بالا صعود می کند انسان تجربیاتی عمیق و حقیقی از سرور و بهجت را خواهد چشید و زمانی که انرژی به مرکز ساهاسرار برسد و از طریق این مرکز در هستی پراکنده شود شادی و سرور به طور دائم با او همراه خواهد بود و به این ترتیب به نیروانا[1] می رسد در این مرحله انسان تبدیل به سرور می شود.

تمام تلاش در سیستمهای یوگایی و تانترایی حرکت دادن انرژی در ستون فقرات رو به بالا و برخلاف جاذبه زمین است.

زمین انرژی حیات را به سوی خود می کشد و این کاملا طبیعی است زیرا انرژی حیات از زمین نشات می گیرد و تمایل دارد دوباره به سوی آن بازگردد غذایی که می خوریم در بدن تبدیل به انرژی می شود منبع اصلی تولید این غذا از زمین است و به این علت که هرچیز دوباره به سوی منبع به وجود آورنده اش باز می گردد انرژی تولید شده توسط زمین نیز دوباره به وسیله آن جذب می شود این انرژی در یک چرخه گردش می کند و در صورتی که از این چرخه پیروی شود انسان بارها و بارها به زمین باز می گردد ولی می توان با یک جهش الگوی این چرخه را تغییر داد و از آن رهایی یافت.

هنگامی که انرژی از مرکز ساهاسرار رها شود انسان دیگر هیچ گونه تعلقی به زمین نخواهد داشت در این صورت انسان کاملا آسمانی و روحانی خواهد شد گاهی اوقات هنگامی که کنار یک استاد نشسته اید ممکن است چنین حالتی را تجربه کرده باشید ناگهان احساس می کنید که انرژی در وجود شما شروع به حرکت به سوی بالا می کند تنها با در ارتباط قرار گرفتن با یک استاد واقعی است که خواهید توانست چنین حالتی را تجربه نمایید قدرت یک استاد با قدرت جاذبه زمین قابل مقایسه نیست استادان حقیقی به منبع دیگری از انرژی دست یافته اند که بسیار قدرتمندتر از زمین است.

در سیستم یوگایی هفت مرکز مختلف بر روی ستون فقرات در نظر گرفته شده است ولی برای راحتی کار در این مدی تیشن تنها پنچ مرکز از این هفت مرکز را در نظر می گیریم اولین مرکز در ابتدای ستون فقرات

---

[1]. Nirvana

واقع شده است مرکز دوم درست پشت ناحیه ناف قرار دارد مرکز سوم پشت قلب واقع شده است مرکز چهارم درست میان دو ابروی شما و مرکز پنجم روی سر شما قرار دارد در این مدی تیشن تصور می کنیم که کلا از جنس نور هستیم سپس بر روی مرکز جنسی تمرکز نموده و تجسم می کنیم شعاعهای نور از این مرکز به سوی بالا حرکت می کنند و به مرکز دوم در پشت ناف می رسند در واقع تقسیمات انجام شده روی ستون فقرات باعث کمک بیشتر به شما خواهد شد زیرا تجسم کردن حرکت انرژی در فاصله های کمتر ساده تر خواهد بود بنابراین تنها احساس کنید که انرژی – شعاعهای نور – همانند رودخانه ای در ستون فقرات شما قسمت به قسمت به سمت بالا در حرکت است بلافاصله پس از تجسم این مطلب حس خواهید کرد بدنتان گرم شده است همراه با احساس این گرما نوعی نشاط و سرزندگی نیز در وجودتان تجربه می کنید برای اینکه بتوانید هرچه بهتر این گرما و سرزندگی را احساس کنید لازم است تا حد امکان حساسیت را در وجود خود افزایش دهید.

گاهی اوقات انسانها فکر کردن را با احساس کردن اشتباه می گیرند به همین علت انجام این تکنیک یا تکنیکهای شبیه به آن که نیاز به احساس کردن دارد برایشان هیچ نتیجه ای نخواهد داشت هنگام انجام این مدی تیشن به هیچ وجه انرژی – شعاعهای نور – را نیمه راه رها نکنید اجازه دهید تا مرکز ساهاسرا بالا بیایند و حرکت آنها را به سوی بالا به این ترتیب کامل کنید در صورتی که انرژی میان راه باقی بماند ممکن است باعث ایجاد مشکل و ناراحتی شود به همین علت آن را تا آخرین مرکز بر روی سر خود بالا بیاورید و سپس از این ناحیه آن را کاملا رها کنید در هندوستان نماد مرکز ساهاسرار یک گل نیلوفر باز شده با هزار گلبرگ است اصلا خود کلمه ساهاسرار به معنای هزار گلبرگ است احساس کنید این گل نیلوفر بر روی سر شما شکفته می شود و از هر گلبرگ آن انرژی در حال رها شدن در هستی است.

گوش فرا دادن به صدای سکوت

مدی تیشنهایی که در ارتباط با گوش و صدا هستند در حالت انفعال انجام می شوند در این مدی تیشنها فقط کافی است به چیزی گوش فرا دهیم حال آن می تواند صدای پرندگان باشد یا صدای باد که شاخ و

برگ درختان را به حرکت در می آورد یا صدای موسیقی – تنها باید گوش فرا داد و لازم نیست هیچ کار دیگری انجام شود و پس از مدتی سکوتی ژرف وجود انسان را فرا می گیرد و آرامشی عمیق بر وجود او حاکم می گردد مدی تیشنهایی که از طریق گوش انجام می شوند بسیار ساده تر هستند و زودتر به نتیجه می رسند زیرا گوش همانند دروازه ای است که از طریق آن تنها اصوات مختلف وارد می شوند.

مدی تیشن تکرار صوت اوم[۱]

این صوت یکی از ابتدایی ترین و ساده ترین اصواتی است که در هستی وجود دارد در واقع تمامی اصوات دیگر از این سه صدا به وجود آمده اند:

ا –و- م. بنابراین این سه صدا صداهایی ابتدایی و اصلی هستند.

همانطور که در دانش فیزیک الکترون نوترون پروتون سه جزء اصلی و ابتدایی تشکیل دهنده ماده هستند این سه صدا نیز اجزای اصلی و ابتدایی تمامی اصوات دیگر هستند.

تکرار این صوت در این مدی تیشن نیازمند مهارتی خاص است در ابتدا لازم است صوت را با صدایی بلند تکرار کرد به نوعی که دیگران نیز بتوانند آن را بشنوند در حقیقت شروع این مدی تیشن به این شکل بسیار مناسبتر است ما به طور طبیعی عادت کرده ایم هنگام صحبت کردن مخاطبی داشته باشیم بنابراین بهتر است مطابق با این عادت طبیعی خود شروع کنیم.

در ابتدا این صوت را با صدای بلند تکرار کنید و به تدریج احساس کنید با این صوت همنوا و هماهنگ شده اید و هنگام تکرار آن وجودتان از این صوت پر می شود هر چیز دیگری را فراموش کنید و با این صوت یکی شوید یکی شدن با این صوت بسیار ساده است زیرا ارتعاشی که هنگام تکرار آن تولید می شود تمام وجود شما را فرا می گیرد حتی این ارتعاش سیستم اعصاب و ذهن شما را نیز تحت تاثیر مستقیم خود قرار می

[1]. Aum

دهد طوری این صدا را تکرار کنید که احساس نمایید هر سلول از بدنتان با ارتعاش این صوت به لرزه در می آید خود این صوت بسیار زیبا و موسیقایی است و به همین علت هماهنگی و یکی شدن با آن به سادگی صورت می گیرد هرچه بیشتر وجودتان از این صوت پر شود زیبایی و شیرینی ظریف آن را بیشتر احساس خواهید کرد صداهایی وجود دارند که تلخ و خشن هستند ولی صوت اوم یکی از خالص ترین وشیرین ترین اصواتی است که وجود دارد.

هنگامی که پس از مدتی احساس کردید کاملا با این صوت هماهنگ و همنوا شده اید می توانید لبهای خود را فرو ببندید و این صدا را در درون خود آرام تکرار نمایید ولی حتی اگر در درونتان نیز این صدا را تکرار می کنید آن را بلند تکرار کنید به گونه ای که لرزش آن تمامی بدنتان را فرا گیرد و تمامی بخشهای مختلف بدنتان به ارتعاش درآید پس از مدتی مداومت در انجام این مدی تیشن احساس می کنید دوباره احیا شده اید و حیات و نشاط جدیدی وجودتان را فرا گرفته است در واقع کل بدنتان تبدیل به یک وسیله موسیقی شده است.

به همین علت است که گوش دادن به موسیقی احساس خوبی در انسان به وجود می آورد موسیقی چیزی نیست مگر اصواتی موزون و هماهنگ با تکرار این صوت احساس خواهید کرد که درونتان کاملا پاک و تمیز شده است تا آنجا که می توانید سرعت تکرار این صوت را آهسته تر کنید زیرا هرچه این کار آهسته تر انجام شود شدت تاثیر و عمق نفوذ آن بیشتر خواهد شد.

صداهای خشن هرگز از محدوده گوش شما فراتر نمی روند در حالی که اصوات ظریف و شیرین به راحتی به محدوده دل شما وارد می شوند دل انسان بسیار ظریف و حساس است و تنها صداهای موزون به آن وارد می شوند هنگامی که صوت خاصی را ذکر می کنید تا زمانی که آن صوت وارد محدوده دلتان نشود تاثیر آن بر وجودتان کامل نخواهد بود.

هر چقدر تکرار این صوت آرامتر و آهسته تر انجام شود به آگاهی و توجه بیشتری نیاز دارید تا بتوانید آن را احساس کنید این نکته باعث می شود میزان هوشیاری شما افزایش یابد در واقع هنگام تکرار یک صوت اگر

کاملا آگاه و هوشیار باقی نمانید پس از مدتی احساس خواب آلودگی می کنید و ممکن است به خواب روید زیرا تکرار صوت به صورت مکانیکی در خواهد آمد و به شکل یک داروی آرام بخش عمل می کند.

بنابراین هنگام انجام این مدی تیشن دو نکته لازم است رعایت شود صوت را خیلی آهسته و آرام تکرار کنید و هنگام تکرار آن کاملا آگاه و هوشیار باقی بمانید در این صورت ناگهان لحظه ای فرا می رسد که خود صوت وارد مرحله بی صدایی و سکوت می شود و شما وارد وادی آگاهی کامل می گردید.

موسیقی به عنوان مدی تیشن

هنگامی که به قطعه ای موسیقی گوش می دهید در واقع نتهای بسیاری را می شنوید برای انجام این مدی تیشن کاملا آگاه باقی بمانید و به هسته اصلی موسیقی گوش فرا دهید هسته اصلی ای که نتهای دیگر گرداگرد آن در حال جریان یافتن هستند این هسته اصلی عمیق ترین بخشی است که تمامی نتها را در ارتباط با یکدیگر نگاه می دارد درست مثل ستون فقرات که کل بدن را صاف نگه می دارد هنگام گوش دادن به موسیقی کاملا آگاه و هوشیار باقی بمانید و به درون موسیقی نفوذ کنید تا بتوانید این هسته اصلی یا ستون فقرات را کشف کنید.

نوازندگان موسیقی می توانند بهره بالایی از تکنیکهای نوازندگی داشته باشند ولی تا هنگامی که مدی تیشنی در کار نباشد موسیقی آنها بدون جان و روح خواهد بود زمانی موسیقی جان و روح می پذیرد که نوازنده در حال مدی تیشن باشد موسیقی تنها پدیده ای بیرونی است در واقع یک نوازنده هنگامی که در حال نواختن ساز است در درون خود نیز در حال نواختن ساز آگاهی خویش است و نوای موسیقی ای که در بیرون به گوش می رسد بازتاب نواختن ساز آگاهی درون نوازنده است و به همین علت است که نوازندگان وقتی عمیقا با موسیقی خود یکی می شوند احساس شادی و شعف می کنند.

گاهی اوقات گوش دادن به موسیقی برای ما وسیله ای است برای فرار از خودمان و فراموش کردن آنچه رخ داده است در واقع این نوع کاربرد موسیقی کاربردی تخدیری است در این صورت موسیقی ای که می تواند باعث افزایش و گسترش آگاهی در وجود شما گردد باعث تخدیر و خواب آلودگی خواهد شد.

ورود به مرگ

زندگی سفری است به سوی مرگ همه ما از شروع زندگی در حال نزدیک شدن به مرگ هستیم در واقع از لحظه تولد شروع به نزدیک شدن به مرگ کرده ایم.

بزرگترین ترس در ذهن انسان ترس از مرگ است ترس از مرگ به این معنی است که انسان رمزآلودترین پدیده را در زندگی خویش تجربه می کند.

مرگ و زندگی عمیقا در یکدیگر تداخل دارند و با هم مرتبطند در واقع مرگ و زندگی دو پدیده جدا از هم نیستند زندگی همانند رشد کردن یک گل است و مرگ شکفته شدن آن سفر زندگی و مقصد آن – مرگ – از هم جدا نیستند در انتهای سفر به مقصد خواهیم رسید.

در زندگی هیچ چیز به اندازه مرگ قطعی نیست در واقع تمام اتفاقات دیگر در زندگی ممکن است رخ دهند و ممکن است هرگز رخ ندهند تنها مرگ است که پدیده ای قطعی محسوب می شود خیلی جالب است که ذهن آدمی همیشه مرگ را به گونه ای می نگرد که گویی پدیده ای اتفاقی است هر گاه می شنویم که شخصی مرده است پیش خود فکر می کنیم: واقعا حال وقت مردن او نبود مرگ کاملا قطعی است و همه ما قطعا خواهیم مرد البته نه در آینده بسیار دور بلکه همین حالا ما مرده ایم دقیقا لحظه ای که هر یک از ما به دنیا می آییم مرده ایم با تولد یک انسان مرگ او قطعی است و هیچ چیز دیگری نمی تواند این داستان را تغییر دهد.

مرگ چیزی نیست که در انتهای زندگی اتفاق بیفتد بلکه هم اکنون در حال اتفاق افتادن است مرگ یک پدیده تدریجی است درست مثل زندگی این ذهن ماست که به اشتباه آن دو را جدا از هم تصور می کند زندگی و مرگ هر دو با هم یک پدیده هستند و هر لحظه ما در حال مردن می باشیم.

اجازه دهید به نوعی دیگر این مطلب را بیان کنم هرگاه ما نفس را به داخل فرو می بریم به دنیا می آییم و هرگاه نفس خود را بیرون می دهیم می میریم اولین کاری که یک نوزاد انجام می دهد عمل دم است او نمی تواند در ابتدا عمل بازدم را انجام دهد زیرا هیچ هوایی در ریه های او وجود ندارد که آن را خارج کند و آخرین کاری که پیرمردی که در بستر مرگ افتاده است انجام می دهد عمل بازدم است اولین کاری که هر یک از ما انجام داده ایم عمل دم بوده است و آخرین کاری که هر یک از ما انجام می دهیم عمل بازدم خواهد بود.

دقت کنید هرگاه عمل بازدم را انجام دهید در آرامش بیشتری هستید عمیقا عمل بازدم را انجام دهید و احساس خواهید کرد آرامش خاصی درون شما را فرا می گیرد در مقابل هرگاه عمل دم را انجام می دهید نوعی هیجان و تنش را احساس می کنید به طور طبیعی تاکید بر عمل دم است و اگر من به شما بگویم نفسی عمیق بکشید حتما با عمل دم شروع خواهید کرد به همین علت است که معمولا نفسهای ما کاملا سطحی است.

این تجربه را امتحان کنید در طول روز هرگاه می توانید به طور عمیق تنها عمل بازدم را انجام دهید و اجازه دهید عمل دم به صورت خودبه‌خودی توسط بدنتان انجام شود خیلی ساده فقط عمیقا عمل بازدم را انجام دهید و احساس آرامشی ژرف خواهید داشت زیرا مرگ آرامش و سکوت است اگر بتوانید هنگام عمل بازدم توجه و آگاهی بیشتری صرف کنید حتی پس از مدتی منیت شما نیز کاملا از میان خواهد رفت.

مرگ زیباست زیرا هیچ پدیده ای سکوت آرامش و احساس راحتی مرگ را ندارد ولی همه ما از مرگ هراسان هستیم نه به این دلیل که واقعا از خود مرگ می ترسیم تنها به این علت که مرگ کاملا برایمان ناشناخته است چگونه از چیزی هیچ شناختی از آن نداریم می ترسیم؟! ترس از مرگ در واقع ترس از خود

مرگ نیست بلکه نکته ای دیگر در این میان نهفته است هیچ یک از شما تمام وکمال زندگی نکرده اید و نمی کنید و به همین علت از مرگ هراس دارید احساس می کنید که آنطور که باید و شاید زندگی نکرده اید و اگر بمیرید ناراحت و ناخشنود خواهید بود که چرا کامل زندگی نکرده اید در حقیقت ترس از مرگ تنها گریبان کسانی را می گیرد که کاملا زنده نیستند و کامل زندگی نمی کنند در غیر اینصورت می توان حتی به مرگ خوشامد گفت شما به طور کامل زندگی را شناخته اید و حالا دوست دارید مرگ را نیز تجربه کنید ولی ما از زندگی نیز همچون مرگمی ترسیم زیرا آن را خوب نشناخته ایم و به طور کامل وارد آن نشده ایم.

چشم سوم

یکی از نکات بسیار مهم و قابل توجه در دانش خودشناسی شرق درک این مساله است که میان دو چشم ما و بین دو ابرو چشم سومی وجود دارد که معمولا غیرفعال باقی می ماند برای فعال ساختن این دو چشم باید بسیار تلاش کرد و تمام انرژی جنسی را برخلاف جهت جاذبه زمین بالا آورد در این صورت هنگامی که این انرژی به ناحیه چشم سوم برسد آن را باز خواهد کرد.

مشاهده کردن و نظاره گر بودن ... بهترین روش برای فعال ساختن چشم سوم است و به همین علت من تاکید فراوانی بر مشاهده دارم مشاهده ای کاملا درونی که در آن چشمان بیرونی به کار نمی آیند باید چشمان بیرونی را بست و تلاش کرد تا درون را مشاهده کرد البته قطعا ابزار این مشاهده چیزی همانند چشم خواهد بود که توانایی دیدن را دارد.

چه کسی افکار شما را مشاهده می کند؟ چه کسی نظاره می کند که مثلا خشم در وجود شما در حال افزایش است؟ محل این نوع دیدن به طور نمادین چشم سوم نامیده می شود.

مدی تیشن گوری شانکار[1]

این تکنیک از چهار مرحله پانزده دقیقه ای تشکیل شده است در مرحله اول خود را برای وارد شدن به حالت خود به خودی مراحل سوم و چهارم آماده می کنیم در این مدی تیشن اگر تنفس ذکر شده به درستی انجام شود اکسیژن وارد شده از طریق ریه ها جذب خون می شود فرد کاملا احساس سبکی و آرامش می کند.

مرحله اول: پانزده دقیقه

با چشمان بسته و پشت صاف کاملا راحت بنشینید عمل بازدم را عمیقا از بینی خود انجام دهید و ریه های خود را کاملا پر کنید نفس خود را تا حد ممکن حبس نمایید سپس به آرامی عمل بازدم را از طریق دهان خود انجام دهید و ریه های خود را کاملا از هوا خالی کنید این روال را برای مدت پانزده دقیقه ادامه دهید.

مرحله دوم: پانزده دقیقه

به آرامی به آهنگ طبیعی تنفس خود بازگردیدو سپس به شعله شمعی خیره شوید. حالت آرام خود را حفظ کنید و بدن خود را حتی الامکان ثابت و بی حرکت نگاه دارید.

مرحله سوم: پانزده دقیقه

در این مرحله با چشمانی بسته بایستید و بدن خود را کاملاً رها و در حال دریافت نگاه دارید. در این حالت انرژی های ظریفی را احساس خواهید کرد که به نرمی شروع به حرکت دادن بدن شما خواهند کرد. اجازه دهید این حرکات خودبخودی بدون هرگونه دخالتی از طرف شما ادامه پیدا کنند.

مرحله چهارم: پانزده دقیقه

با چشمانی بسته در سکوت و آرامش روی زمین دراز بکشید.

---

[1]. Gurishankar

می توانید طی انجام سه مرحله اول موسیقی آرامی را در زمینه داشته باشید.

یافتن شاهد درونی

این تکنیکی است که فیثاغورث آن را از شرق به یونان آورد و به این ترتیب منبع و سرچشمه اصلی دانش خودشناسی در غرب شد. در واقع او پدر غرفان در دنیای غرب است.

این یکی از مؤثرترین شیوه هایی است که در آن تمامی آگاهی و توجه معطوف به نقطه میان دو ابرو می شود. در دانش فیزیولوژی مدرن طی تحقیقاتی روشن شده است که میان ناحیه دو ابرو یکی از مهمترین و رمزآلودترین نواحی در بدن انسان است. غده صنوبری[1] در این ناحیه واقع شده است. چشم سوم نیز دقیقاً در همین ناحیه قرار دارد ولی در حالت عادی به صورت غیر فعال است و لازم است تلاش کرد تا این چشم فعال شود؛ در واقع چشم سوم کور نیست بلکه بسته است. تنها کاری که لازم است درمورد آن انجام شود باز کردن آن است این تکنیک یکی از شیوه های باز کردن چشم سوم است.

چشمان خود را ببندید و تمام توجه خود را معطوف به ناحیه میان ابروی خود کنید. با چشمان بسته کاملاً بر این ناحیه متمرکز شوید درست مثل اینکه با دو چشم خود در حال نگاه کردن به این ناحیه هستید.

نمی توان توجه را به این شکل معطوف هیچ یک از نقاط دیگر بدن کرد. ناحیه بین دو ابرو دارای خاصیتی است که توجه و آگاهی را به سوی خود جلب می کند. در صورتی که به این نقطه توجه کنید هر دو چشم شما توسط آن جذب می شوند به طوری که ثابت و بی حرکت بر این نقطه باقی می مانند. این ناحیه دارای نوعی مغناطیس خاص است که به سادگی می توان بر آن توجه و تمرکز کرد.

در متون کهن تبتی آمده است که توجه غذای چشم سوم است و این چشم برای مدتهای طولانی گرسنه باقی مانده است و در صورتی که به آن غذا دهید یعنی به آن توجه کنید، جان می گیرد و زنده می شود

---

[1] . Pineal Gland

فقط کافی است که ناحیه درست را بین دو ابرو پیدا کنید. چشمان خود را ببندید و آنها را در ناحیه میان دو ابرو حرکت دهید. هرگاه به نقطه ای که چشم سوم قرار گرفته است نزدیک می شوید چشمانتان ثابت و بیحرکت باقی خواهند ماند.

اگر این ناحیه را درست پیدا کنید، تجربه ای بسیار حیرت انگیز خواهید داشت. برای اولین بار کاملاً احساس خواهید کرد که افکارتان در مقابل شما حرکت می کنند و می توانید آنها را مشاهده نمایید؛ درست مثل پرده سینما.

درحالت عادی و معمولی شما با افکار خود یکی می شوید و خود واقعی خویش را فراموش می کنید. برای مثال اگر فکری از ذهن شما عبور کند که باعث عصبانیت شما گردد، کاملاً عصبانی می شوید و وجود خود را با این فکر اشتباه می گیرید. در واقع دیگر فاصله ای میان شما و حالت های مختلف افکارتان وجود نخواهد داشت.

ولی با تمرکز بر چشم سوم ناگهان احساس می کنید که تنها یک نظاره گر هستید و از طریق چشم سوم خود می توانید افکار مختلف را نظاره کنید که همانند ابرها در آسمان در حال حرکت هستند.

هرآنچه برایتان اتفاق می افتد سعی کنید تنها یک شاهد باقی بمانید در صورتی که بتوانید برای همیشه یک شاهد باقی بمانید توجهتان نیز همیشه بر چشم سوم متمرکز باقی خواهد ماند. حالت عکس این وضعیت نیز مصداق دارد یعنی اگر بر چشم سوم متمرکز باشید به طور خودبخود به صورت یک شاهد در خواهید آمد.

همچنین با متمرکز ماندن بر چشم سوم ناگهان متوجه عصاره اصلی تنفس خود نیز خواهید شد. عصاره اصلی هر نفس «انرژی حیات» است که در آیین «تانترا» به آن «پرانا» می گویند. علم می گوید هنگام تنفس تنها هوا را به داخل ریه های خود می فرستیم؛ هوایی که از اکسیژن هیدروژن و گازهای دیگر تشکیل شده است. ولی در حقیقت اینطور نیست. هنگام تنفس تنها هوا را به داخل ریه های خود نمی بریم درواقع هوا تنها به وسیله انتقال پرانا یا انرژی حیات است.

فقط نشستن

فقط کافی است بنشینید بدون اینکه کاری انجام دهید... وتنها سکوت آرامش و سرور درونی را تجربه خواهید کرد.

ذاذان

در طریقت ذن به رهروان توصیه می شود فقط بنشینند و هیچ کاری انجام ندهند مشکل تری کاری که در این عالم وجود دارد این است که بنشینیم و هیچ کاری انجام ندهیم. ولی اگر بتوانید برای مدت چند ماه این کار را انجام دهید و برای چند ساعت در روز بدون اینکه کاری انجام دهید فقط بنشینید آرام آرام اتفاقات بسیار جالبی رخ خواهد داد. ممکن است احساس خواب کنید و شروع به رویا دیدن نمایید یا افکار زیادی ذهن شما را مشغول کنند. ذهنتان به شما خواهد گفت: «چرا وقت خود را تلف می کنی؟ می توانستی این زمان را به انجام کاری سودمندتر مشغول شوی می توانستی به سینما بروی و کمی تفریح کنی حداقل می توانستی کتاب یا روزنامه بخوانی یا تلویزیون نگاه کنی. چرا به این شکل وقت خود را به هدر می دهی؟»

ذهن هزار و یک بهانه برای شما می آورد ولی اگر به این بهانه ها گوش ندهید و تمام توهمات ذهن را نادیده بگیرید، بالاخره روزی خورشید طلوع خواهد کرد. ذهن از شما خسته خواهد شد و دیگر هیچ توهم و رویایی باقی نخواهد ماند ناگهان روزی فرا خواهد رسید که شما فقط نشسته اید بدون اینکه هیچ کاری انجام دهید... و تنها سکوت آرامش و سرور درونی را تجربه می کنید.

می توانید برای انجام این مدی تیشن هرجایی بنشینید ولی منظره ای که به آن نگاه می کنید نباید خیلی پر تحرک و هیجان انگیز باشد . می توانید در طبیعت بنشینید و درختان را تماشا کنید یا می توانید به آسمان نگاه کنید و یا به دیوار خیره شوید.

نکته دوم این است که نباید به چیز خاصی خیره شوید درواقع اصلاً به موضوع مخصوصی توجه نکنید.

نکته سوم این است که باید تنفس خود را کاملاً رها کنید و در حال استراحت کامل قرار بگیرید اجازه دهید تنفس به طور خود به خود اتفاق بیفتد اجازه دهید همه چیز کاملاً عادی و طبیعی باشد.

نکته چهارم اینکه تا جایی که می توانید آرام و ساکن باقی بمانید و حرکت نکنید. ابتدا حالت مناسبی را پیدا کنید و در این حالت بنشینید و سپس کاملاً بی حرکت باقی بمانید زیرا اگر بدن شما بی حرکت باقی بماند ذهن شما به طور خودکار ساکت خواهد شد. ذهن و بدن دو پدیده کاملاً مرتبط هستند و بر روی یکدیگر تأثیر مستقیم دارند.

در ابتدا ممکن است این مسأله اندکی مشکل به نظر برسد ولی پس از چند روز از این حالت لذت فراوانی خواهید برد پس از مئتی مشاهده خواهید کرد که لایه های مختلف ذهن شما شروع به ناپدید شدن و از بین رفتن می کنند و بالاخره لحظه ای فرا می رسد که دیگر ذهنی وجود ندارد و حالت بی ذهنی را کاملاً خواهید چشید.

خنده ذن

یک روز صبح که مطابق معمول جمعیت زیادی برای شنیدن سخنان بودا جمع شده بودند اتفاقی عجیب و غیر منتظره رخ داد. بودا در حالی که یک شاخه گل در دست داشت، وارد شد و بر خلاف همیشه بدون اینکه سخنی بر زبان آورد کاملاً ساکت باقی ماند.

جمعیت نیز ساکت باقی ماند و بودا حتی به جمعیت نیز نگاه نمی کرد و همینطور به گلی که در دست داشت خیره شده بود. ساعتها گذشت و جمعیت کاملاً عصبی و بی صبر شده بودند. گفته می شود که یکی از شاگردان بودا به نام «ماها کاشیاپا» نتوانست جلوی خودش را بگیرد و شروع کرد به خندیدن با صدای بلند. سپس بودا او را به نزد خود فراخواند گل را به او تقدیم کرد روبه جمعیت کرد و گفت:

- هرآنچه که مکان گفتن آن از طریق کلمات بود، تا به حال به شما گفته ام و آنچه که کلمات ظرفیت بیان و انتقال آن را ندارند را به ماهاکاشیاپا می دهم. این کلید را که نمی توان با کلمات بیان کرد به ماهاکاشیاپا تقدیم می کنم.

سر منشأ و ابتدای طریقت ذن از همین جا بود ماهاکاشیاپا اولین استاد این طریقت بود و بودا سرمنشأ آن. پنج استاد بعدی همگی در هندوستان زندگی می کردند تا به نوبت به «بودیدارما» رسید. او ششمین استاد این طریقت بود ولی به این علت که فرد مناسبی را پیدا نکرد تا کلید را به او بسپارد هندوستان را ترک کرد تا چنین فردی را بیابد با ورود «بودیدارما» به کشور چین آیین بودا و طریقت ذن به این کشور وارد شد. پس از نه سال جستجو در این کشور بالاخره او توانست فردی را بیابد که معنای سکوت را بفهمد و بتواند از راه دل بدون اینکه گرفتار ذهن شود، ارتباط برقرار کند. به این ترتیب یک مرد چینی هفتمین استاد در این طریقت شد و از آن زمان تاکنون این کلید در حال گردش است و این رودخانه خشک نشده است.

ما حتی از بوداها نیز توقع داریم که صحبت کنند زیرا کلمات تنها وسیله ای است که از طریق آن متوجه مفاهیم می شویم خیلی احمقانه است باید یاد بگیرید چگونه وقتی با یک بودا هستید ساکت باقی بمانید زیرا این تنها راهی است که او می تواند وارد وجود شما گردد. از طریق کلمات یک استاد فقط می تواند دق الباب کند ولی هرگزنمی تواند وارد شود. تنها از طریق سکوت است ک او می تواند وارد وجود شما گردد و تا زمانی که یک بودا وارد وجود شما نگردد، هیچ اتفاقی برایتان رخ نخواهد داد. ورود یک استاد به درون شما کیفیت جدیدی به دنیای شما می بخشد تنها ورود یک بودا به درون قلب شماست که به زندگی تان معنا می بخشد.

خنده ذن با ماهاکاشیاپا شروع شد و همینطور در طریقت ذن ادامه دارد، در صومعه های این ایین سالها و سالهاست که تنها خنده وجود دارد و بس.

ماهاکاشیاپا خندید و این خنده ابعاد زیادی در خود داشت. یکی از این ابعاد حماقت آدمهایی بود که آنجا حضور داشتند؛ اینکه وقتی یک بودا ساکت است همه توقع دارند او صحبت کند و هیچ کس سکوت او را

درک نمی کند. بودا در تمام مدت زندگی خود برای آنها توضیح داده بود که حقیقت از طریق کلمات دست یافتنی نیست و با این وجود همه توقع داشتند او سخن بگوید.

بعد دوم خنده او به بودا و تمام موقعیتی که او درست کرده بود برمی گشت؛ بودا در حال سکوت با گلی در دستانش باعث هیجان و اضطراب تمامی افرادی شده بود که آنجا حضور داشتند.

بعد سوم خنده او به خودش بر می گشت. اینکه چرا تا آن زمان متوجه این مطلب ساده نشده بود... و روزی که هریک از شما متوجه این مطلب ساده شوید مطمئناً خواهید خندید زیرا اصلاً چیزی برای فهمیدن وجود ندارد، اصلاً هیچ مشکلی وجود ندارد که برای حل آن تلاش کنید. همه چیز کاملاً ساده و واضح است هیچ چیز مخفی و پنهانی وجود ندارد و اصلاً احتیاجی به جستجو نیست همه چیز اینجاو اکنون در دنیای درون در دسترس شماست.

ماهاکاشیاپا به خودش خندید زیرا زندگی های بسیار زیادی را تلاش کرده بود تا متوجه این سکوت بشود ونتوانسته بود.

بودا او را صدا زد و در حالی که گل را به او می داد گفت:

- این کلید را به تو می دهم.

این کلید چیست؟ خنده و سکوت؛ سکوت در دنیای درون و خنده در دنیای بیرون. خنده ای که از سکوت برمی آید ارتباطی با این جهان ندارد. این خنده کیفیتی کاملاً روحانی و معنوی دارد.

همه شما فراموش کرده اید که پادشاه هستید و همانند گداها زندگی می کنید. شما خودتان را فریب می دهید و تصور می کنید گدا هستید. منبع تمامی دانشها درون خود شماست ولی دائماً در حال سؤال کردن از این و آن هستید. همگی شما برای همیشه جاوید و باقی هستید ولی از مرگ و بیماری می ترسید. همه اینها مثل یک لطیفه است و ماهاکاشیاپا به همین لطیفه می خندید.

سکوتی که مراه با اندوه است واقعی نیست زیرا چیزی کم دارد. تنها جشن و سرور است که همراه آن می توانید سکوت حقیقی را بچشید. تفاوت میان سکوت مصنوعی و سکوت واقعی این است که سکوت واقعی خود به خود پدید می آید ولی سکوت کاذب را باید با تلاش و کوشش و خستگی به دست آورد. تمام تنشها و ناراحتی ها را در وجودخود سرکوب می کنید و به زور ساکت می نشینید. اگر بخندید هرچه سرکوب و ته نشین شده بیرون می ریزد. هنگام خنده هرچه حقیقی است باقی می ماند و هرچه غیر واقعی است شسته و ناپدید می شود.

بخش درونی این کلید سکوت و بخش بیرونی آن جشن و و شادی است. تا می توانید در اطراف خود موقعیتهایی بیافرینید که سکوت و آرامش درونی تان شکوفا و متجلی گردد.

مدی تیشن شما را به سکوت نمی برد بلکه موقعیتهایی در شماپدید می آورد که سکوت واقعی بر شما نازل می شود این معیار شناخت سکوت واقعیاست؛ هرگاه سکوت خود بخود اتفاق بیفتد حقیقی است و همراه آن شادی و خنده وارد زندگی تان می شود. هنگامی که شدت میزان سکوت درونی از اندازه معینی بیشتر می شود، به خنده تبدیل می گردد.

ماهاکاشیاپا خندید و در خنده او دیگر ماهاکاشیاپایی وجود نداشت. در واقع تنها سکوت در حال خنده بود؛ سکوتی که به شکل نده متجلی و شکوفا شده بود. هنگامی حقیقتاً به کمال رسیده اید که سکوت درونی تان تبدیل به جشن و سرور شود. به همین علت من همواره تأکید دارم پس از هر مدی تیشن به جشن و سرور بپردازید تا به این ترتیب از سکوتی که تجربه کرده اید لذت ببرید و از کل هستی به خاطر آن قدردانی کنید؛ قدردانی به این خاطر که می توانید سکوت و شادی را بچشید.

http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar

www.oshods.com

بخش 4

موانعی که بر سر راه مدی تیشن قرار دارند

تنها دو مانع در راه مدی تیشن وجود دارد: نفس و ذهن.

نفس

کل فلسفه روانشناسی و تحصیلات به شیوه مدرن بر این پایه استوار است که اگر انسان دارای منیتی قوی نباشد نخواهد توانست در زندگی و رقابت اجتماعی پیروز شود. طبق این فلسفه در صورتی که شما ردی متواضع باشید هرکسی به سادگی شما را به کناری می زند و به این ترتیب در زندگی عقب می مانید. تنها در صورتی خواهید توانست در این رقابت خوب بجنگید و خود را نشان دهید که منیتی قدرتمند داشته باشید. در هر زمینه ای مثل تجارت، سیاست یا هر کار دیگر، برای پیروزی و موفقیت نیاز به شخصیتی کوشا و جنگجو دارید و کل جامعه در حال تلاش است تا چنین شخصیتی را از ابتدای کودکی در افراد ایجاد کند.

به هر صورت نفس بزرگترین بیماری بشریت است.

به همین دلیل است که بودا در تمام طول عمر خود به پیروانش توصیه می کرد که کاملاً منیت خود را رها کنند و به این ترتیب به جریان هستی اعتماد و توکل نمایند. درواقع علت اینکه مدی تیشن کردن اینقدر مشکل است وجود همین من ست . ساکت نشستن بدون اینکه کاری انجام دهیم- عملی به این سادگی- ممکن نیست زیرا این «من» اجازه نمی دهد حتی برای یک لحظه استراحت کنیم. به محض این که حقیقت درک شود این «من» ناپدید خواهد شد و به همین علت است که «من» حتی اندکی نیز به شما اجازه استراحت نمی دهد. اصلاً من از طریق تنش و انقباض وجود دارد و به همین علت برای بقا نیاز به تنش دارد.

بودا می گوید:

- همراه با جریان جاری شو و اجازه بده این جریان در نهایت تو را به اقیانوس برساند.

این «من» مرکز اصلی وجود شما نیست. مرکزاصلی وجود همه ما یکی است. درست مثل خوشید که منبع اصلی نور در روی زمین است و تمامی شعاعهای نور به ان بازمی گزدند. جالب این است که هرچه ای شعاعها از منبع اصلی دورتر می شوند فاصله ای که با یکدیگر پیدا می کنند نیز افزایش می یابد. مرکز اصلی وجود شما نه تنها مرکز اصلی وجود شماست بلکه نقطه اشتراک شما و تمام هستی است. ولی متأسفانه ما شروع می کنیم به ساختن مرکزهای کاذب و مصنوعی. از میان نظرات مختلفی که افراد دیگر مورد شما ابراز

میکنند، شما تصویر خاصی را انتخاب می کنید و هرگز خودتان به طور واقعی به خویش نگاه نمی کنید تا متوجه شوید واقعاً که هستید. واقعیت درونی شما در دسترس هیچ کس نیست مگر خود شما.

برای مدتی ساکت بنشینید و تنها هویت خود را تماشا کنید. خیلی جالب است زیرا تصاویر فراوانی را خواهید دید. دقت کنید که هریک از این تصاویر توسط چه کسی در شما به وجود آمده است ؛ برخی توسط مادرتان برخی توسط پدرتان برخی توسط دوستانتان یا معلمتان یا افراد دیگر ولی به هر صورت هیچ کدام مربوط به خود شما نیست، حتی یک درصد. روزی که متوجه این مسأله شوید مذهب برایتان اهمیت پیدا می کند.

روزی که متوجه این حقیقت شوید به دنبال شیوه ای خواهید گشت که بتوانید به درون وجودتان نفوذ کنید تا متوجه شوید حقیقتاً چه کسی هستید. دوست خواهید داشت بدانید ماهیت واقعی تان چیست و آن را با تمام وجود احساس کنید.

شاید در دنیایی با هوش و ذکاوت بیشتر به کودکان آموزش داده شود که هویت ارائه شده به آنها توسط پدر و مادر یا اجتماع حقیقت اصلی وجودشان نیست بلکه تنها وسیله ای است که بتوانند به راحتی در اجتماع زندگی کنند و بهتر است در آینده خودشان به دنبال کشف ماهیت حقیقی وجودشان باشند.

ایده هایی که ما از جهان اطراف خود و دیگران کسب می کنیم شخصیت ما را تشکیل می دهند و اطلاعاتی که از درون خودمان به دست می آوریم، فردیت ما را می سازند. در واقع شخصیت ما به نوعی کاذب و غیر واقعی است ولی فردیت ما حقیقی و واقعی است. شخصیت ما پدیده ای است فرضی در حالی که فردیت به هیچ وجه اینطور نیست.

هیچ کس در دنیای خارج نمی تواند به شما بگوید واقعاً چه هستید.

ذهن پر هیاهو

دومین مانع بر سر راه مدی تیشن ذهن پرهیاهوی ماست. ذهن حتی یک لحظه هم استراحت نمی کند و دائماً به هیاهوی خود ادامه می دهد؛ هیاهویی که اصلاً اهمیتی ندارد با معنا، بی معنا، منطقی یا غیر منطقی باشد، در واقع افکار مختلف در ذهن ما همیشه در حال گذر کردن هستند و همیشه ترافیک سنگینی در ذهن ما حکمفرماست.

ذهن این قابلیت را دارد که پدیده هایی که با آن برخورد داریم را به صورت کلمات ترجمه و تبدیل کند. ولی همین کلمات برای ذهنی که به دنبال مدی تیشن است یک مانع محسوب می شود. بنابراین اولین نکته برای پرورش ذهنی که به دنبال مدی تیشن است آگاه شدن از این ترجمه و تبدیل و متوقف کردن آن است. تنها پدیده های اطراف خود را مشاهده کنید، سعی نکنید آنها را به کلمات تبدیل نمایید بلکه فقط از وجودشان آگاه باشید.

برای مثال هنگام تماشای طلوع زیبای خورشید اگر سعی کنید مشاهده این پدیده زیبا را تبدیل به کلمات نمایید فاصله و شکافی میان مشاهده و این تبدیل به وجود خواهد آمد و این فاصله میان این پدیده و آگاهی شما قرار می گیرد.

مدی تیشن یعنی زندگی کردن بدون کلمات و گاهی اوقات این اتفاق خودبخودی رخ می دهد. هنگامی که شما عاشق و شیفته کسی شده اید در لحظاتی که با او هستید، بدون بر زبان آوردن هیچ کلمه ای حضور او را حس می کنید. هرگاه دو عاشق که واقعاً با هم نزدیک هستند به هم می رسند، سکوت واقعی اتفاق می افتد نه به این معنی که چیزی برای گفتن ندارندبلکه درست برعکس، کلمات گنجایش آنچه آنها تمایل دارند ابراز کنند را ندارد.

در صورتی که عشق زنده باشد دیگر نیاز به ابراز کلمه ای نخواهد بود زیرا وجود عشق به قدری نافذ است که دیگر نیازی به کلمات نیست.

مدی تیشن بالاترین قله عشق است، عشقی که تنها متوجه یک شخص خاص نیست بلکه عشقی که موضوع آن کل هستی است. به عقیده من مدی تیشن ارتباط پویایی است که انسان می تواند با کل هستی اطراف خود داشته باشد.

هنگام ارتباط برقرار کردن با جامعه انسان حتماً به زبا نیاز دارد ولی برای در ارتباط قرار گرفتن با هستی به کلمات نیازی نیست. ذهن به عنوان ابزاری که از آن در «ترجمه پدیده ها به کلمات» کمک گرفته می شود باید کاملاً در اختیار انسان قرار بگیرد. در صورتی که خود حقیقی- آگاهی- شما اختیار ذهن را در دست داشته باشد، مدی تیشن اتفاق می افتد.

آگاهی و وجود حقیقی شما ماورای کلمات و زبان است. ذهن و عملکرد کلامی آن انتهای راه نیست.

هنگامی که راه می روید لازم است پاهای خود را تکان دهید تا بتوانید قدم بردارید. ولی وقتی می نشینید دیگر لزومی ندارد پاهایتان تکان بخورند. در واقع باید قادر باشید حرکت پاهایتان را وقتی که نشسته اید متوقف کنید. به همین صورت وقتی که با خود هستید دیگر لزومی ندارد ذهنتان کار کند. اگر ان توانایی را کسب کنید که وقتی با خودتان هستید ذهنتان را خاموش کنید خواهید توانست تا مرحله مدی تیشن رشد کنید به این علت از فعل «رشد کردن» استفاده کردم که مدی تیشن همواره پدیده ای پویا و رویه ای در حال رشد و توسعه است و یک تکنیک خاص و خشک نیست.

برای خاموش کردن ذهن چه می توان کرد؟

تنها راه خاموش کردن ذهن مشاهده و تماشای آن است بدون اینکه تلاشی برای متوقف کردن آن داشته باشیم. در واقع اصلاً نیازی نیست اقدامی علیه ذهن انجام شود، زیرا در این صورت این خود ذهن است که شروع به جنگیدن با خود کرده است و یکی از قسمت ها تلاش می کند تا دیگری را در اختیار خود داشته باشد و آن را کنترل کند. این کار سبب بازی احمقانه و خسته کننده ای می شود که حتی می تواند شما را

به مرحله جنون بکشاند. هرگز سعی نکنید ذهن را متوقف سازید بلکه آن را کاملاً رها و آزادگذارید و فقط مشاهده اش کنید. خیلی جالب و زیباست!

ذهن یکی از زیباترین مکانیسمها را در جهان هستی دارد. علم و دانش تاکنون نتوانسته است هیچ دستگاهی در حد ذهن بیافریند ذهن تا اندازه ای پیچیده پرقدرت و پر از قابلیتهای مختلف است که برای همیشه شاهکار خلقت باقی خواهد ماند. آن را تماشا کنید و از این مشاهده لذت ببرید!

این عمل مشاهده را هرگز به صورت خصمانه انجام ندهید زیرا نخواهید توانست به طور واقعی ذهن را تماشا کنید. در این صورت از قبل درباره آن قضات کرده و مخالف آن هستید. از قبل قبول کرده اید که چیزی اشتباه درباره ذهنتان وجود دارد و به نتیجه رسیده اید هرگاه به چیزی به عنوان دشمن نگاه کنید نگاهتان عمیق نخواهد بود.

تماشای ذهن یعنی توجه آگاهانه به آ« با عشق و محبتی عمیق و احترام فراوان. ذهن هدیه ای است الهی برای شما و هیچ مشکلی در آن وجود ندارد. در فکر کردن و استفاده کردن از ذهن هیچ مشکلی وجود ندارد. فکر کردن رویه ای است بسیار زیبا درست مثل حرکت ابرها در آسمان آبی؛ افکار مختلف نیز همانند این ابرها در آسمان درونی وجودتان حرکت می کنند. خیلی زیباست!

به محض اینکه مشاهده شما عمیق می گردد، آگاهی شما نیز گسترده تر می شود و شکافهایی را تجربه می کنید که در آنها هیچ گونه فکری وجود ندارد و ذهنتان کاملاً خاموش است در فاصله میان این شکافها مزه بی ذهنی را خواهید چشید. این بی ذهنی را در فرهنگ های مختلف ذن، تائو یا یوگا می نامند. در این فاصله ها آسمان کاملاً بی ابر است و خورشید می درخشد. در ابتدا این لحظه ها کوتاه و نادر هستند. تنها قطعات کوچکی از سکوت آرامش و سرور درونی که می آیند و به زودی می روند و شما را متوجه می سازند که راه را درست طی می کنید و بهتر است به مشاهده خود ادامه دهید.

هنگامی که فکری می گذرد آن را تماشا کنید و هنگامی که فاصله هایی از بی ذهنی می گذرند آنها را نیز مشاهده کنید. ابرها زیبا هستند همانطور که نور خورشید زیباست. حالا دیگر شما اصلاً انتخاب نمی کنید و ذهنی چسبناک ندارید.

اجازه دهید افکار مختلف کاملاً رها و آزاد در ذهنتان حرکت کنند. اصلاً سعی نکنید افکارتان را به سمت و سوی خاصی راهبری کنید و به این ترتیب فاصله های بزرگتری از سکوت را تجربه می کنید. ولی حتی به این فاصله ها نیز وابستگی پیدا نکنید. زیرا وابستگی غذایی است که باعث می شود ذهن به کار خود ادامه دهد. تنها راه متوقف ساختن ذهن، مشاهده بدون هرگونه وابستگی است و همینطور که پیش می روید ظرفیتتان برای تجربه فاصله هایی طولانی تر و طولانی تر بیشر می شود و در نهایت روزی تبدیل به یک استاد خواهید شد. سپس هرگاه بخواهید فکر کنید فکر می کنید و هرگاه احتیاجی به فکر کردن نداشته باشید به سادگی به ذهن خود اجازه استراحت می دهید. درست همانند پاهایتان هنگام راه رفتن از آنها استفاده می کنید و هنگام استراحت آنها را بی حرکت نگاه می دارید.

بی ذهنی در تقابل با ذهن نیست بلکه ورای آن است. بی ذهنی با کشتن و نابود کردن ذهن حاصل نمی شود. بی ذهنی هنگامی به دست می آید که ذهن به طور کامل درک شود و این درک کامل جای فکر کردن را بگیرد.

شیوه های نادرست مدی تیشن

مدی تیشن تمرکز ذهن نیست

هر شیوه مدی تیشن که شما را به سوی تمرکز هدایت کند اشتباه است. زیرا در صورت پیروی از این شیوه ها به جای باز و در دسترس بودن بسته و منقبض خواهید شد. در صورتی که آگاهی خود را بر موضوع

خاصی باریک و متمرکز نمایید و به این ترتیب از کل هستی صرف نظر کنید، باعث ایجاد تنش و انقباض در وجودتان خواهید شد.

تمرکز البته مزایایی نیز دارد ولی کاملاً متفاوت از مدی تیشن است. در امور علمی و تحقیقی به تمرکز نیاز است. برای حل یک مشکل لازم است بر آن تمرکز کرد و تمامی مسائل جانبی را حذف نمود تا به این ترتیب بتوان به سادگی مسأله را حل کرد. به همین علت است که اکثر دانشمندان پس از مدتی دچار فراموشی می شوند و کاملاً از یاد می برند چگونه نسبت به بقیه هستی باز و پذیرا باشند.

روزی یک استاد جانورشناسی در کلاس درس رو به دانشجویان کرد و گفت:

- من یک قورباغه زنده به کلاس آورده ام تا درمورد اندامهای مختلف آن تحقیق نماییم و سپس آن را تشریح کنیم.

او با دقت کیسه ای که همراه داشت را باز کرد و درون آن فقط یک ساندویچ بود! استاد با تعجب فراوان گفت:

- عجب! ولی من کاملاً به خاطر دارم که ناهارم را خوردم.

این مسائل برای همه اساتید رخ می دهد. ذهن همه آنها به قدری باریک می شود که تمام زندگی اطرافشان را به سادگی از دست می دهند.

یک بودا به هیچ وجه تمرکز نمی کند بلکه او مرد آگاهی و هوشیاری است. بوداها به جای باریک کردن آگاهی شان، آن را گسترده و گسترده تر می سازند تا جایی که تمام موانع را از میان می برند و کاملاً در دسترس هستی قرار می گیرند.

تمرکز بر یک موضوع باعث می شود که نود و نه درصد از زندگی اطراف خود را نادیده بگیرید و تنها بر همان موضوع تمرکز گردید.

به همین علت افراد زیادی از زندگی فرار کرده اند و برای تمرکز بر خداوند، به کوهها، غارها رفته اند و جدا از اجتماع زندگی می کنند.

خداوند چیزی نیست که بتوان با تمرکز به او رسید. خداوند تمامیت هستی است و به همین علت است که از راه علم هرگز نمی توان به خداوند رسید.

مدی تیشن تمرکز نیست بلکه نوعی رها کردن و وانهادن است. خیلی ساده هنگام مدی تیشن انسان در خودش رها می شود و استراحت می کند. هرچه این استراحت عمیق تر باشد بیشتر احساس خواهید کرد که باز و پذیرا هستید. به این ترتیب انعطاف پذیر می شوید و ناگهان هستی شروع به نفوذ به درون شما می کند.

مدی تیشن یعنی به خودتان اجازه دهید وارد مرحله ای شوید که در آن هیچ عملی انجام نمی دهید. زیرا اگر کاری انجام دهید تنش و انقباض باقی می ماند. مدی تیشن نوعی حالت بی عملی است که در آن از احساس استراحت و وانهادگی ای که دارید لذت می برید. فقط کافی است چشمان خود را ببندید و شاهد هرآنچه در اطرافتان رخ می دهد باشید. اصلاً فکر نکنید که چیزی شما را منحرف می کند یا حواستان را پرت می نماید. اگر می خواهید استراحت کنید راه آن قبول کردن است. هرچه در اطرافتان رخ می دهد قبول کنید. ممکن است این را بدانید یا ندانید ولی تفاوتی نمی کند؛ هرآنچه در اطرافتان رخ می دهد کاملاً با هم در ارتباط است. اگر خورشید ناپدید شوددرختان از بین خواهند رفت اگر درختان نابود شوند یگر پرنده ای وجود نخواهد داشت اگر پرنده ای وجود نداشته باشدانسانها از بین می روند. همه چیز با هم در ارتباط نزدیک و تنگاتنگ قرار دارند. بنابراین هرگز چیزی را انکار نکنید زیرا در این صورت خودتان راانکار کرده اید.

قبول بدون قید و شرط تنها راه استراحت واقعی است

آرام بنشینید و نسبت به تمام آنچه در اطرافتان در حال رخ دادن است آگاه باقی بمانید، سپس احساس کنید که بدون قید و شرط همه چیز را قبول دارید و آنگاه احساس استراحت واقعی را خواهید چشید و متوجه می شوید انرژی فراوانی از درونتان در حال جوشش است.

هنگامی که من از مشاهده کردن صحبت می کنم منظورم تلاش برای این کار نیست زیرا تلاش کردن نیز خود نوعی تنش و انقباض است.خیلی ساده آرام و رها باقی بمانید و فقط نگاه کنید... شما آنجا هستید و اصلاً قرار نیست کار خاصی انجام دهید، همه چیز را بی قید و شرط قبول دارید هیچ چیز را رد یا انکار نمی کنید هیچ تلاش و جنگی وجود ندارد وخیلی ساده در حال تماشا کردن آنچه اتفاق می افتد هستید.

تجربیات مختلف نباید شما را فریب دهند

تجربیات مختلفی خارج از وجود شما رخ می دهند. آنچه مهم است و در واقع وجود حقیقی شماست، «تجربه کننده» است. تفاوت میان معنویت حقیقی و معنویت کاذب نیز دقیقاً در همین نکته است اگر به دنبال تجربیات مختلفی مثل کوندالینی[1] و چاکراها[2] باشید درگیر معنویت کاذب می شوید ولی اگر در جستجوی تجربه کننده درونی خود باشید به معنویت حقیقی دست خواهید یافت این تجربه کننده همان مرکز درونی شماست و در جایی قرار دارد که شما کاملا تنها هستید در این محل تنها آگاهی ناب و خالص وجود دارد و بس همانند ظرفی که کاملا خالی است و محتویات آن هیچ است تجربیات مختلف همان محتویات ظرف آگاهی شما هستند هنگامی که شاد هستید شادی است که این ظرف را پر کرده است هنگامی که غمگین هستید اندوه در این ظرف جای گرفته است ... محتویات این ظرف یا به عبارت دیگر تجربیات مختلف دائما در حال تغییر کردن هستند و این تغییر می تواند تا بی نهایت ادامه یابد ولی آنچه مهم است خود این ظرف یا تجربه کننده درونی است که این حالتهای مختلف برای او رخ می دهند.

---

[1]. Kundalini
[2]. Chakra

جستجو به دنبال معنویت بودن در پی آنچه اتفاق می افتد نیست بلکه تلاش برای رسیدن به کسی است که این اتفاقات برای او رخ می دهند در این صورت منیت به هیچ وجه اجازه خودنمایی نخواهد داشت.

ذهن تنها زنجیره ای از افکار مختلف است که از مقابل شما بر روی پرده مغز در حال گذر کردن هستند شما یک تماشاگر و کاملا جدا از این پدیده هستید ولی پس از مدتی با آن درگیر می شوید و هویت خود را با این سلسله افکار اشتباه می گیرید البته این افکار گاهی اوقات زیبا و خوشایند هستند و در نتیجه درگیر شدن با آنها لذت بخش است ولی وضع همیشه به این شکل نیست با درگیر شدن در افکار خوشایند ناگزیر درگیر افکار ناخوشایند نیز خواهید شد زیرا ذهن پدیده ای دوگانه است.

ذهن برخلاف آگاهی بدون این دوگانگی اصلا دوام نمی یابد.

تنها یک راه حل وجود دارد و آن فاصله گرفتن از ذهن و افکار است چه این تفکار خوشایند باشند و چع ناخوشایند تا آنجا که می توانید از این افکار فاصله بگیرید نوعی آنها را نگاه کنید که گویی در حال تماشای یک فیلم هستید ولی حتی برخی افراد هنگام تماشای فیلم نیز کاملا درگیر آن می شوند و خود را فراموش می کنند.

پایان

مدی تیشن یک سفر است؛ سفری پرماجرا به دنیای ناشناخته‌ها، عجیب ترین سفری که می‌توان تصور کرد.

مدی تیشن فقط بودن است، بدون اینکه کاری انجام دهیم، بی عملی محض.

بدون گذر هرگونه فکری از ذهن و عدم وجود هیجانات.

شما فقط هستید و این احساسی بسیار خوشایند به انسان می‌دهد.

هیچ سبب و علتی برای این احساس وجود ندارد زیرا تمام هستی از کیفیتی ساخته شده است که سرور نام دارد.

مدی تیشن چیزی نیست که آن را انجام دهید یا تمرین کنید، تنها باید آن را تجربه کنید و بچشید....

http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar

www.oshods.com

ODS

http://oshods.blog.com